REX SPORT

REX TX-800

LAUFBAND

BEDIENUNGSANLEITUNG

REX_Trainer_TX800_12.indd D-1 22.05.12 15:33

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **D-3**
Kennzeichnung wichtiger Hinweise **D-3**
Wichtige Sicherheitshinweise **D-4**
Explosionszeichnung **D-6**
Stückliste **D-7**
Montage **D-10**
Klappmechanismus/Transport **D-13**

Trainingsanleitung **D-14**
Trainingsgestaltung/Hinweise D-14
A Intensität D-14
B Häufigkeit D-14
C Motivation D-14
D Organisation der Trainigseinheiten D-14
1. Aufwärmphase D-14
2. Trainingsphase D-15
3. Abkühlphase D-15
E Muskelaufbau D-15
F Gewichtsabnahme D-15

Bedienung **D-16**
Voreinstellungen D-16
Sicherheitsschlüssel D-16
Tastenfunktion D-16
Anzeige-Informationen D-17
Trainings-Programme D-17
A P1– P24/H1 ..... D-17
B Trainings-Parameter D-20
C Manuell D-20

Pflege/Wartung **D-21**
Technische Daten **D-23**
Entsorgung **D-23**
Gewährleistung **D-25**

REX_Trainer_TX800_12.indd D-2 22.05.12 15:33

Vorwort

wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:

GEFAHR

Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.

ACHTUNG

Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.

Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

REX_Trainer_TX800_12.indd D-3 22.05.12 15:33

Wichtige Sicherheitshinweise

Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät entspricht der DIN EN 957-1/6 und ist nur für den privaten Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich nur in trockenen Innenräumen bei Raumtemperatur. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit, Staub/Dreck und extremen Temperaturschwankungen.

Stellen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für den Boden/Teppich. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld und lassen Sie um das Gerät einen Freiraum von mind. 0,5 m.

Stellen Sie sicher, dass niemals Flüssigkeiten (inkl. Körperschweiß!) in das Geräteinnere bzw. in den Fitness-Computer gelangen.

Benutzen Sie das Gerät nur wie vorgegeben! Wenn Sie während der Montage oder der Überprüfung defekte Bauteile finden, bzw. während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Benutzen Sie das Gerät bis zur Behebung des Problems nicht.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Schrauben und Muttern sicher befestigt und fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 130 kg nicht überschreiten.

Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.

Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern. Tragen Sie während des Trainings immer festes Schuhwerk.

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband im Falle eines Sturzes oder einer Notfallsituation sofort zu stoppen. Benutzten Sie daher das Laufband nie, ohne vorher den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung zu befestigen. Prüfen Sie vor Trainingsbeginn, ob sich der Sicherheitsclip nicht unbeabsichtigt von Ihrer Kleidung lösen kann.

Steigen Sie in einer Notfallsituation (z. B. plötzlicher Schwindel, Schmerzen, usw.) wie folgt vom Trainings-Gerät ab:

1. Halten Sie sich an den seitlichen Handgriffen fest.
2. Steigen Sie mit den Füßen auf die seitlichen Standflächen.
3. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab.

Springen Sie niemals während des Betriebs auf das Laufband!

REX_Trainer_TX800_12.indd D-4 22.05.12 15:33

GEFAHR

Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

ACHTUNG

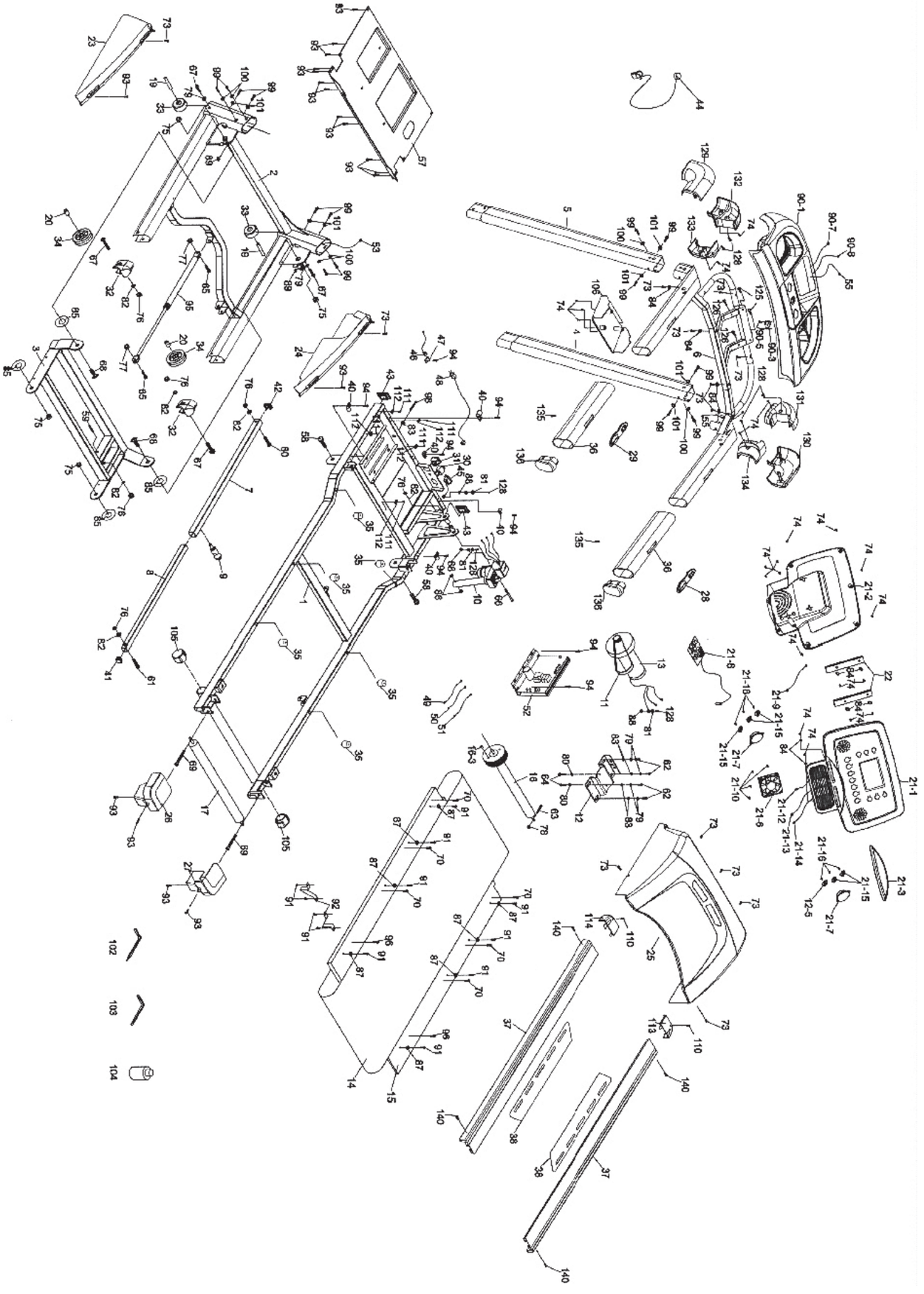
Lassen Sie das Laufband vollständig zum Stillstand kommen bevor Sie absteigen.

Schalten Sie das Fitnessgerät nach dem Training, zum Säubern oder zum Warten aus und trennen Sie den Netzstecker von der Steckdose.

Seien Sie beim Heben und Bewegen des Gerätes vorsichtig, um z. B. Verletzungen Ihres Rückens zu vermeiden. Benutzen Sie wenn möglich immer Hubtechniken oder suchen Sie Hilfe.

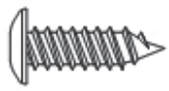
REX_Trainer_TX800_12.indd D-5 22.05.12 15:33

Explosionszeichnung



REX_Trainer_TX800_12.indd D-6 22.05.12 15:33

Stückliste



74.

99.

100.

101.

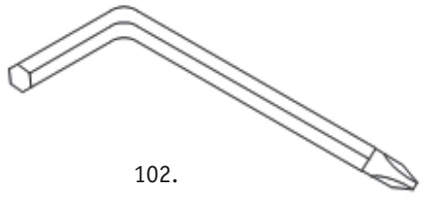
125.

126.

44.

104.

103.



102.

Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Untergestell		1
3	Neigungswinkel		1
4	Holm rechts		1
5	Holm links		1
6	Konsole		1
7	Außenzug		1
8	Innenzug		1

REX_Trainer_TX800_12.indd D-7 22.05.12 15:33

Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
9	Feststellknopf		1
10	Neigungsmotor		1
11	Keilriemen		1
12	Motorhalterung		1
13	Motor		1
14	Laufband		1
15	Laufdeck		1
16	vordere Walze		1
16~3	Magnet		1
17	hintere Walze		1
19	Hülse		2
20	Hülse		2
21	Display		1
21-1	Display Vorderseite		1
21-2	Display Rückseite		1
21-3	Abdeckung		1
21-6	Lüfter		1
21-10	Blechschraube	3.5 × 32 m/m	4
21-12	Verbindungskabel Display	150 m/m_12P	1
21-13	Computerkabel Display	200 m/m_10P	1
22	Halterung Display		2
23	Abdeckung Untergestell (L)		1
24	Abdeckung Untergestell (R)		1
25	Motorabdeckung oben		1
26	Hintere Anpassungsbasis (L)		1
27	Hintere Anpassungsbasis (R)		1
28	Geschwindigkeit/Hand-Puls-Komplex		1
29	Neigung/Hand-Puls-Komplex		1
30	Leistungsschalter		1
31	Schalter an/aus		1
32	Stopfen		2
33	Transportrolle vorne		2
34	Transportrolle hinten		2
35	Gummifüße		6
36	Haltegriff		2
37	Seitenlauf		2
38	Anti-Rutsch-Gummi		2
40	Motorabdeckung		5
41	Stopfen	□ 21.4 × 21.4 m/m	1
42	Stopfen	□ 25.4 × 25.4 m/m	1
43	Stopfen	□ 20 × 40 m/m	2
44	Sicherheitsschlüssel	800 m/m	1
45	Steckdose		1
46	Kabel	1000 m/m	1
47	Kaltgerätestecker		1
48	Netzkabel		1
49	Verbindungskabel (weiß)	20 cm × 764 × 764	2
50	Verbindungskabel (schwarz)	20 cm × 764 × 764	1
51	Verbindungskabel (schwarz)	100 m/m	1
52	Regler		1
53	Computerkabel Holm	1900 m/m	1
55	Computerkabel Konsole	650 m/m	1
57	Bodenabdeckung		1
58	Sechskantschraube	1/2" × 1"	2
59	Innensechskantschraube	3/8" × 3-3/4"	1
60	Sechskantschraube	3/8" × 1-3/4"	1
61	Sechskantschraube	3/8" × 1-1/2"	1
62	Sechskantschraube	3/8" × 3/4"	4
63	Sechskantschraube	M8 × 60 m/m	1
64	Sechskantschraube	M8 × 12 m/m	2
65	Innensechskantschraube	5/16" × 1"	2
66	Innensechskantschraube	3/8" × 4"	1

REX_Trainer_TX800_12.indd D-8 22.05.12 15:33

Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
67	Flachkopfschraube	3/8" × 2"	4
68	Schraube	1/2" × 28 m/m	2
69	Bolzen	M8 × 3"	2
70	Flachkopfschraube	M6 × 1"	6
73	Schraube	5 × 16 m/m	13
74	Blechschraube	3.5 × 12 m/m	22
75	Mutter	1/2" × 8T	4
76	Mutter	3/8" × 7T	6
77	Mutter	5/16" × 7T	2
78	Mutter	M8 × 7T	1
79	Federring	3/8" × 2T	6
80	Federring	M8 × 1.5T	2
81	Federring	M5	3
82	Unterlegscheibe	3/8" × 19 × 1.5T	6
82	Unterlegscheibe	3/8" × 19 × 1.5T	6
83	Unterlegscheibe	3/8" × 25 × 2T	5
84	Unterlegscheibe	Ø 5 × Ø 13 × 1.0T	10
85	Nylonritzel (B)	Ø 50 × Ø 13 × 3T	4
86	Nylonritzel (A)	Ø 10 × Ø 25 × 3T	2
87	Unterlegscheibe	Ø 6.5 × Ø 25 × 1.5T	8
88	Unterlegscheibe	M5	3
89	Schnellschlussmutter-Clip	5 × 2T	2
90	Getränkehalter Montage		1
90-1	Getränkehalter		1
90-3	Sicherheit-Switch-Modul	300 m/m	1
90-5	Blechschraube	3 × 10 m/m	2
90-7	Verbindungskabel	250 m/m	1
91	Blechschraube	14 × 12 m/m	2
92	Gurtführung		2
93	Blechschraube	5 × 16 m/m	22
94	Blechschraube	5 × 19 m/m	8
95	Zylinder		1
96	Flachkopfsenkschraube	M8 × 1" × 1/4"	2
98	Sechskantschraube	3/8" × 3"	1
99	Sechskantschraube	5/16" × 1/2"	14
100	Unterlegscheibe	5/16" × 18 × 1.5T	6
101	Unterlegscheibe	5/16" × 23 × 1.5T	8
102	Innen-Sechskant-/Kreuz-Schraubenschlüssel	M5	1
103	Innen-Sechskant-Schlüssel	M6 (66 × 88)	1
104	Schmiermittel		1
105	Stopfen		2
106	Abdeckung		1
110	Blechschraube	3.5 × 20 m/m	2
111	Blechschraube	3.5 × 16 m/m	5
112	Kabelbinder		5
113	Fuß-Reling (R)		1
114	Fuß-Reling (L)		1
125	Kreuzschlitzschraube	M5 × 25 m/m	2
126	Kreuzschlitzschraube	M5 × 35 m/m	2
128	Kreuzschlitzschraube	M5 × 12 m/m	7
129	Äußere Lenkerverkleidung (L)		1
130	Äußere Lenkerverkleidung (R)		1
131	Untere innere Lenkerverkleidung (R)		1
132	Untere innere Lenkerverkleidung (L)		1
133	Obere innere Lenkerverkleidung (L)		1
134	Obere innere Lenkerverkleidung (R)		1
135	Blechschraube	3 × 63 m/m	2
136	Stopfen		2
137	Starterklappe		1
138	Filter		1
139	Verbindungskabel Motor	400 m/m	1
140	Blechschraube	4 × 19 m/m	4

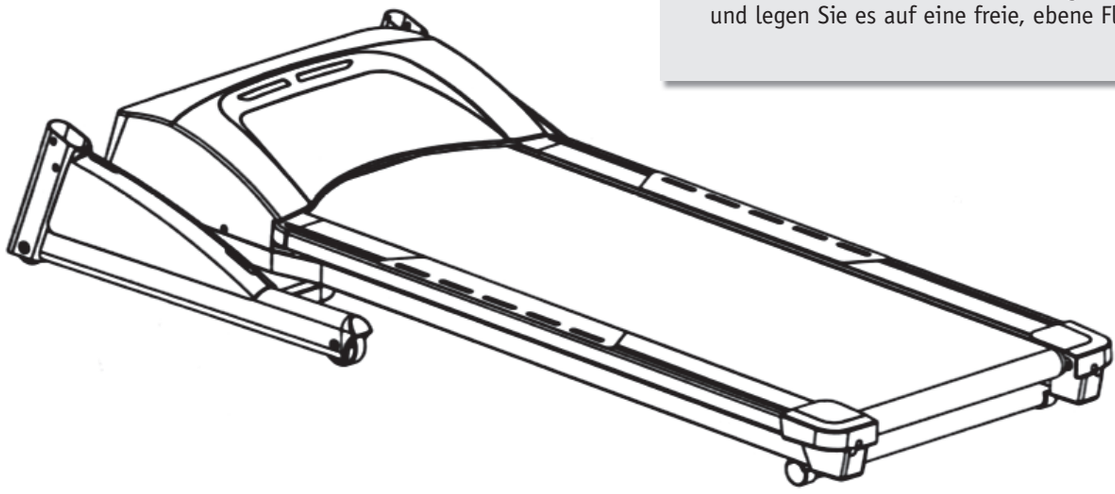
REX_Trainer_TX800_12.indd D-9 22.05.12 15:33

Montage

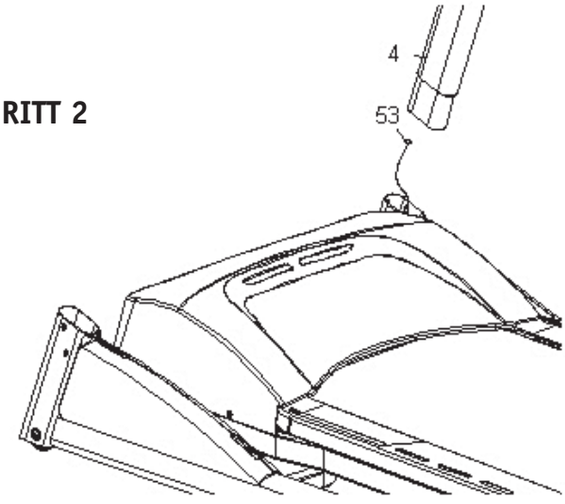
SCHRITT 1

ACHTUNG

1. Nehmen Sie das Laufband vorsichtig aus dem Karton und legen Sie es auf eine freie, ebene Fläche.

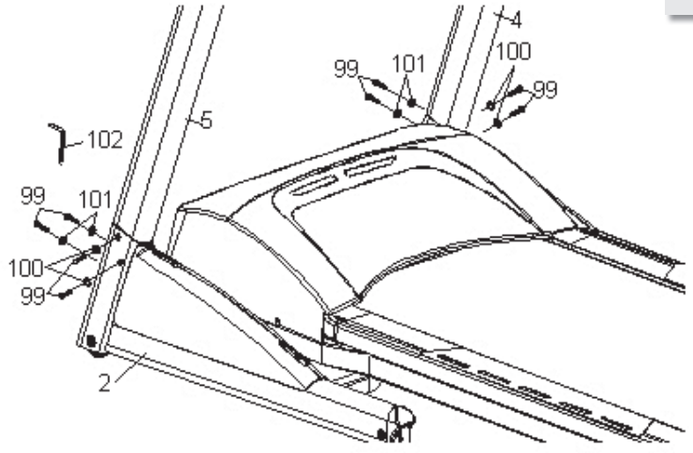


SCHRITT 2



ACHTUNG

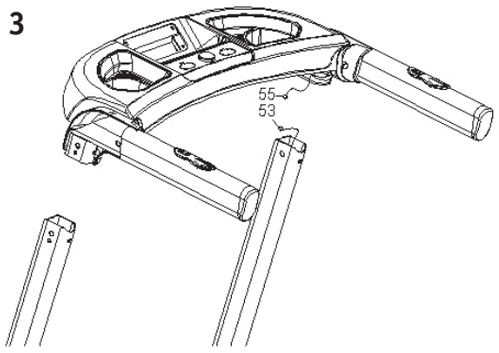
1. Verbinden Sie das untere Computerkabel (53) mit dem Computerkabel des rechten Holmes (4).
2. Führen Sie beide Holme (L, R / 5, 4) in das Untergestell (2) ein und verschrauben diese mit acht Schrauben 5/16" × 1/2“ (99), vier Unterlegscheiben 5/16" × 18 × 1.5T (100) und vier 5/16" × 23 × 1.5T Unterlegscheiben (101). Verwenden Sie zum Festziehen den beiliegenden Innen-Sechskant-Schlüssel (102).

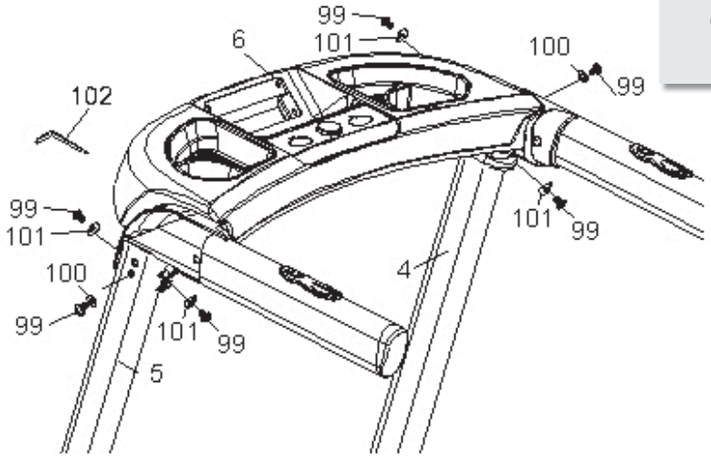


REX_Trainer_TX800_12.indd D-10 22.05.12 15:33

Montage

SCHRITT 3

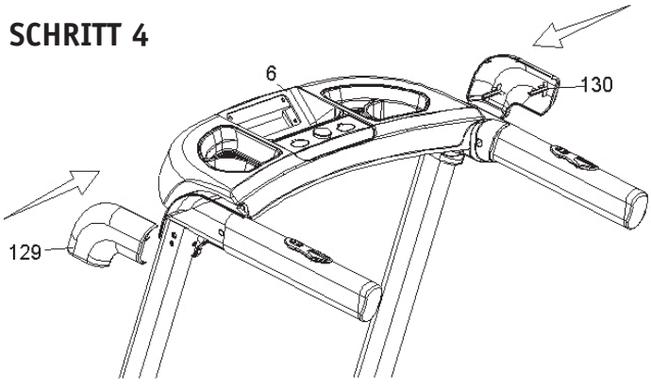




ACHTUNG

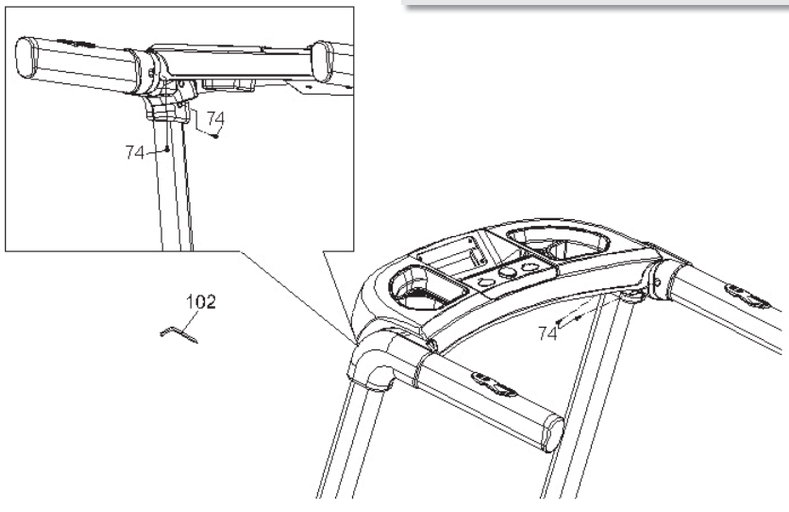
1. Verbinden Sie das Computerkabel der Konsole (55) mit dem Computerkabel des Holmes (53).
2. Fixieren Sie anschließend die Konsole (6) mit den beiden Holmen (L, R / 5, 4) mit sechs Schrauben 5/16" ×1/2 (99), zwei Unterlegscheiben 5/16" × 18 × 1.5T (100) und vier Unterlegscheiben 5/16" × 23 × 1.5T (101). Benutzen Sie zum Festziehen den mitgelieferten Innen-Sechskant-Schlüssel (102).

SCHRITT 4



ACHTUNG

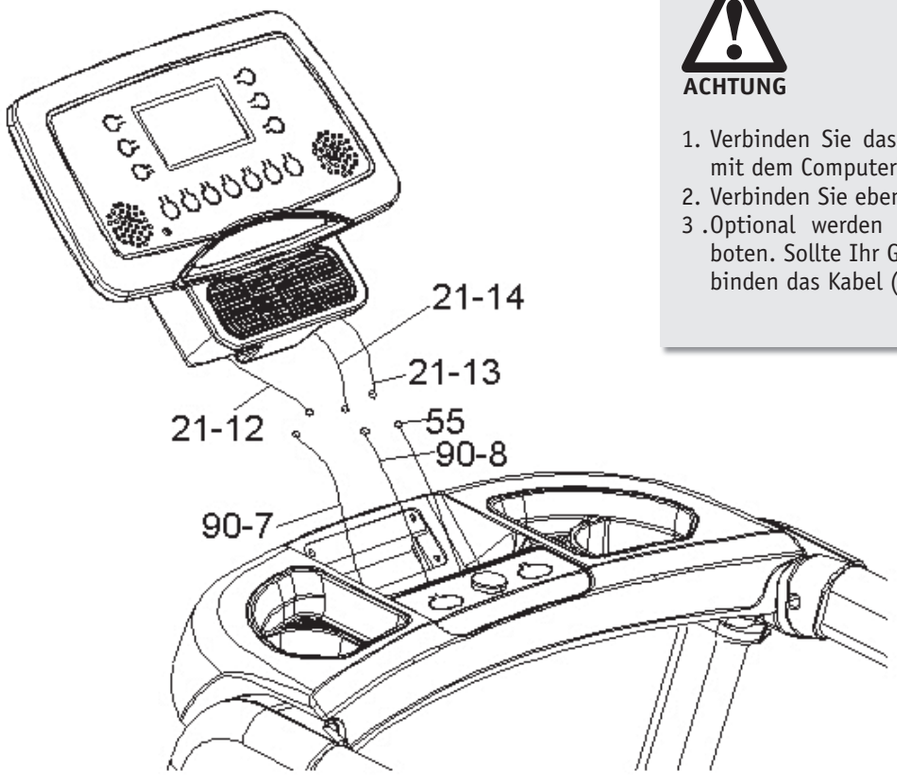
1. Montieren Sie die äußere Lenkerverkleidungen (L, R / 129, 130) an den Enden der Konsole (6) mit vier Schrauben 3.5 × 12 m/m (74). Ziehen Sie die Schrauben mittels des mitgelieferten Werkzeugs (102) fest an.



REX_Trainer_TX800_12.indd D-11 22.05.12 15:33

Montage

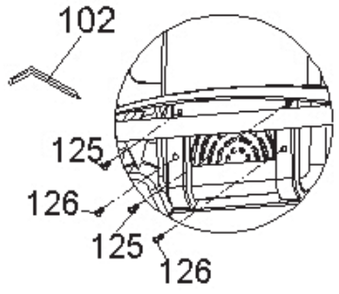
SCHRITT 5

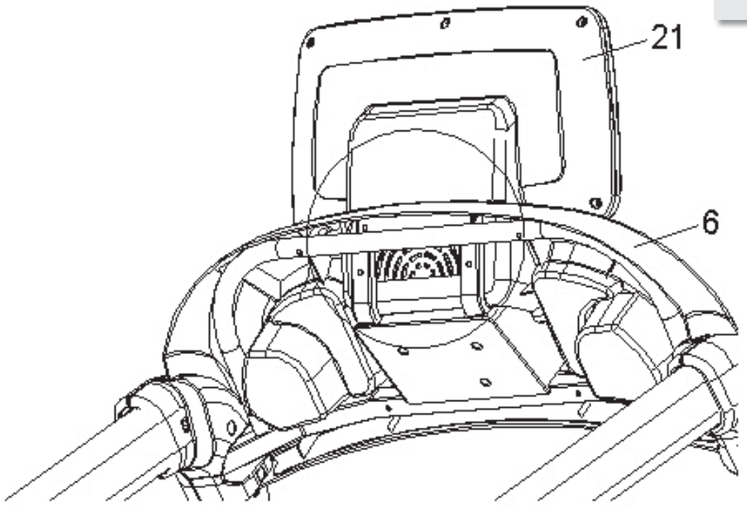


ACHTUNG

1. Verbinden Sie das Computerkabel der Konsole (55) mit dem Computerkabel des Displays (21-13).
2. Verbinden Sie ebenso Kabel (90-7) mit (21-12).
3 .Optional werden Geräte mit HR-Empfänger angeboten. Sollte Ihr Gerät über diesen verfügen, so verbinden das Kabel (21-14) mit Kabel (90-8).

SCHRITT 6





ACHTUNG

1. Schieben Sie das Display (21) vorsichtig in die Halterung der Konsole (6) und verschrauben Sie beide Teile mit zwei Schrauben M5×25mm (125) und zwei Schrauben M5×35mm (126). Verwenden Sie hierzu ebenfalls das mitgelieferte Werkzeug (102).

REX_Trainer_TX800_12.indd D-12 22.05.12 15:33

Klappmechanismus/Transport

Ausklappen

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und ziehen Sie den Verriegelungsknopf. (Abb. 1)
2. Lassen Sie das Laufband langsam auf den Boden herab. (Abb. 2)

Einklappen

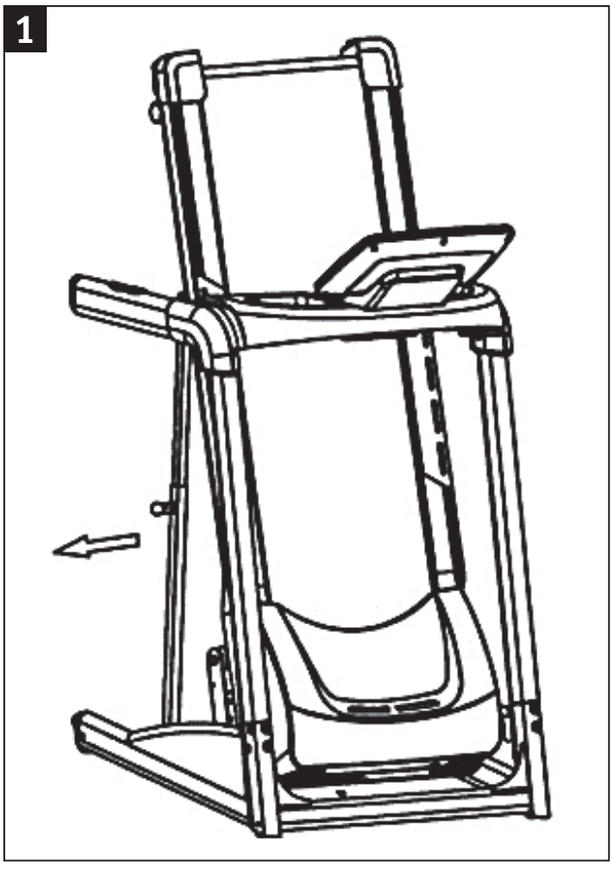
1. Ziehen Sie mit der rechten Hand den Verriegelungsknopf (Abb. 3) und heben Sie mit der linken Hand das Laufband bis in ca. 30 cm Höhe an.
2. Heben Sie nun beidhändig das Laufband an, bis es fest in die Verriegelung einrastet. (Abb. 4)

Transport

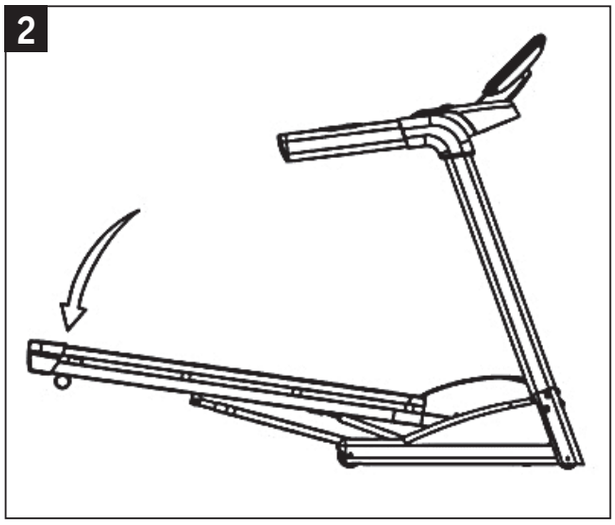
Um das Laufband zu verschieben, muss das Gerät zuerst eingeklappt werden (s. Punkt „Einklappen“). Vergewissern Sie sich, dass der Verriegelungsknopf fest eingerastet ist.

Kippen Sie das Laufband langsam zurück, bis es auf den Transport-Rollen steht. Sie können das Gerät nun vorsichtig zum gewünschten Platz bewegen. Beachten Sie zur Auswahl eines geeigneten Platzes die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Bedienungsanleitung.

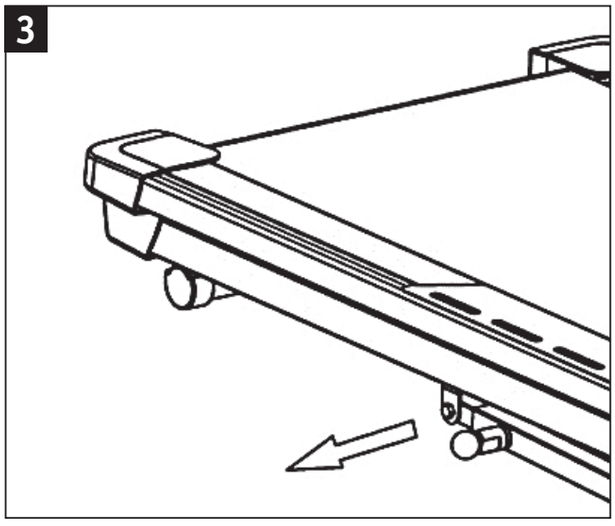
1



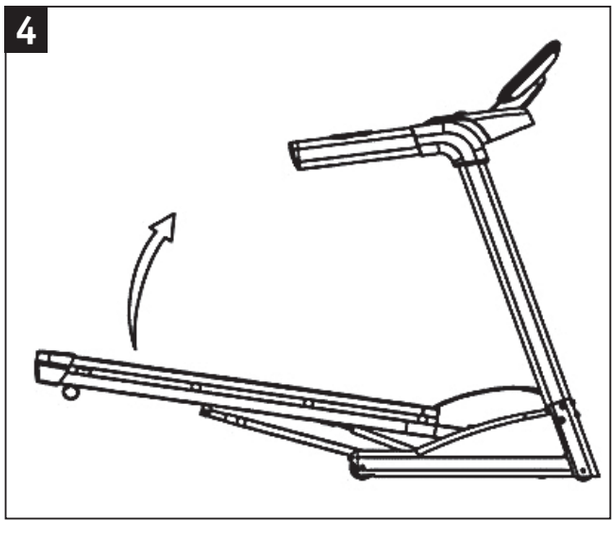
2



3



4



REX_Trainer_TX800_12.indd D-13 22.05.12 15:33

Trainingsanleitung

Die Nutzung Ihres Fitness-Gerätes wird Ihnen zahlreiche Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln betonen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch beim Abnehmen helfen.

TRAININGSGESTALTUNG/-HINWEISE

Um ein optimales Training zu erzielen, sollten Sie vor Beginn des Trainings einige wichtige Dinge bezüglich der Art und Weise (wie man trainiert) und der Gestaltung des Trainings beachten. Um sich gesundheitlich und körperlich zu verbessern, sollten folgende Faktoren bei der Planung des Trainings beachtet werden:

A Intensität

Das Training muss so gestaltet werden, dass die körperliche Belastung während des Trainings höher ist als bei normaler Belastung. Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung darf jedoch nicht auftreten. Bei einem effektiven Training sollte sich der Puls zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses bewegen (s. auch Kapitel „Trainingsphase").
Während der ersten Trainingswochen sollte sich der Puls bei ca. 70 % des Maximalpulses befinden und in den darauf folgenden Wochen und Monaten langsam bis 85 % des Maximalpulses steigen. Die Trainingsanforderungen können z. B. durch Verlängerung der Trainingsdauer und/oder eine Erhöhung der Schwierigkeitsstufen, entsprechend der steigenden Kondition, erhöht werden. Sie haben mit folgenden Hilfsmitteln die Möglichkeit Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren:

a) Sie können Ihren Pulsschlag selbst fühlen und die Schläge pro Minute zählen (z. B. am Handgelenk) → Messung der Pulsfrequenz auf herkömmliche Weise.
b) Sie können den Puls mittels der am Griff angebrachten Sensorflächen messen.
c) Sie können Ihre Pulsfrequenz auch durch spezifische, kalibrierte Puls-Mess-Geräte bestimmen.

Die Pulsmessung per Sensor dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungenvom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Pulsmessung ausreicht.

B Häufigkeit

Experten empfehlen, je nach Trainingsziel, 3–5 Einheiten pro Woche zu trainieren. Das Training sollte mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung begleitet werden. Ein durchschnittlicher Erwachsener braucht mind. 3 Trainingseinheiten pro Woche, um eine Veränderung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition zu erzielen bzw. 2 Trainingseinheiten pro Woche, um den derzeitigen Zustand zu halten.

C Motivation

Um ein Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren, ist Regelmäßigkeit ein sehr wichtiger Punkt. Auch geistige Vorbereitung, sowie ein fester Zeitraum und Platz pro Trainingseinheit tragen dazu bei. Es ist empfehlenswert, sich immer sein persönliches Ziel vor Augen zu halten und wenn möglich, nur bei guter Laune zu trainieren. Trainieren Sie kontinuierlich, um sich Tag für Tag weiterzuentwickeln und dem Trainingsziel näher zu kommen.

D Organisation der Trainingseinheiten

Es gibt 3 Trainingsphasen die bei jedem Training durchgeführt werden sollten:

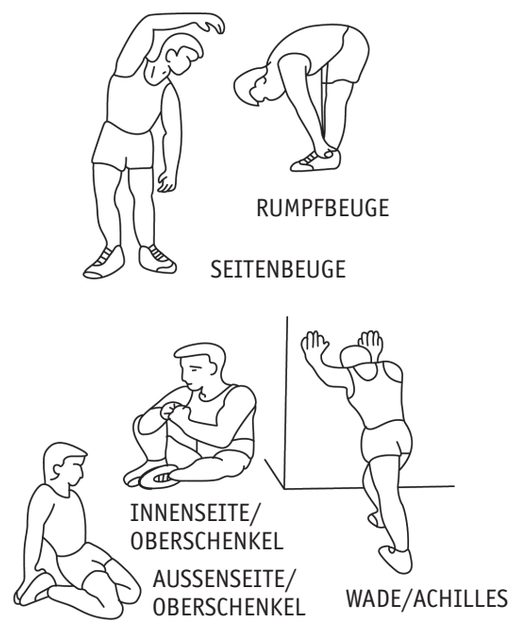
a) Aufwärm-Phase

b) Trainings-Phase

c) Abkühl-Phase

1. Aufwärmphase

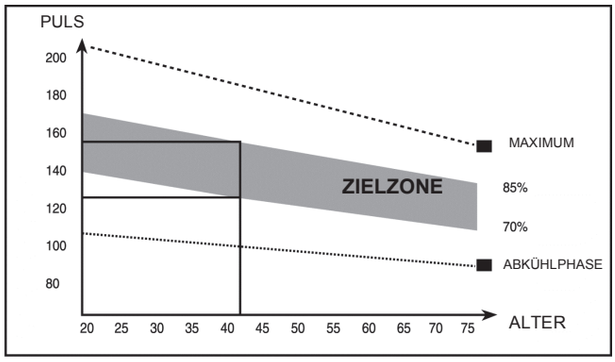
Diese Phase trägt zu einer guten Durchblutung des Körpers und einer richtigen Funktion der Muskeln bei. Ebenso verringert sie das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist daher empfehlenswert, vor jeder Trainingseinheit ein paar Dehnübungen (s. Abb.) zu machen. Jede Übung sollte ca. 30 Sekunden andauern. Vermeiden Sie hierbei ruckartige Bewegungen und belasten Sie die Muskeln nicht. Stoppen Sie die Dehnübung sobald es schmerzt.



REX_Trainer_TX800_12.indd D-14 22.05.12 15:33

2. Trainingsphase

Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihr Tempo gleichmäßig und durchgehend halten. Für ein optimales Training sollte die Belastung so gewählt sein, dass Ihr Puls einen Wert von ca. 70–85 % des Maximalpulses erreicht (Zielzone) Anhand der Grafik können Sie die für Sie passende Zielzone ablesen:



Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Für den Einstieg ist eine Trainingszeit von ca. 15–20 Minuten üblich.

Wenn Sie nach einiger Zeit einen höheren Fitnessstand erreicht haben, müssen Sie eventuell länger und höher dosiert trainieren.

Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperhaltung:

- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- Blick nach vorne richten
- Die Bewegung sollte möglichst aus den Beinen heraus kommen
- Nicht freihändig trainieren! – Die Arme sollen den Körper stabilisieren.
- Fersen während des Trainings wie beim klassischen Langlaufstil leicht anheben
- Öfters die Griffposition wechseln

3. Abkühlphase

Diese Phase dient zur Entspannung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Reduzieren Sie hierfür z. B. das Tempo für ca. 5 Minuten. Wiederholen Sie anschließend die in Phase 1 beschriebenen Dehnübungen. Denken Sie daran, dass Sie auch in dieser Phase keine ruckartigen Bewegungen machen und das Sie die Muskeln nicht belasten.

E Muskelaufbau

Um Ihre Muskeln mittels des Heimtrainers aufzubauen, muss die Trainingsbelastung höher gewählt werden. Unter Umständen werden Sie feststellen, dass das Trainings-Programm aufgrund Ihrer Fitness nicht in voller Länge durchgehalten werden kann.

Ändern Sie in diesem Fall Ihren Trainingsplan wie folgt ab:

Sie sollten während der Warmlaufphase und der Abkühlphase wie gewohnt trainieren. Erhöhen Sie jedoch am Ende der Übungsphase die Belastung, damit Ihre Beine stärker trainiert werden. Falls Sie jedoch die Zielzone des Pulses überschreiten, müssen Sie Ihr Tempo unbedingt verringern!

F Gewichtsabnahme

Damit Ihr Körper richtig arbeiten kann, benötigt er wie ein Motor „Treibstoff“. Die Muskulatur erhält Sauerstoff von dem kardio-vaskulärem System des Körpers. Dieser Sauerstoff wird zum einen zur Energieversorgung der Muskeln und auch zur Verbrennung von Kohlenhydraten bzw. Fetten genutzt. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung kann die Umwandlung von Körperfetten in Energie nur dann stattfinden, wenn Sie ein aerobes Training absolvieren, das heißt, wenn ausreichend Sauerstoff beim Training vorhanden ist. Bei anaerobem Training („außer Atem sein“) herrscht Sauerstoffmangel, wodurch kein Fett abgebaut werden kann. Der Körper hat bei 50 % bis 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter) noch genügend Sauerstoff und kann in diesem Bereich die besten Ergebnisse bzgl. der Fettverbrennung erzielen. Die Fettverbrennung wird gesteigert, je öfter und länger Sie ein solches Training absolvieren.

REX_Trainer_TX800_12.indd D-15 22.05.12 15:33

Bedienung

VOREINSTELLUNGEN

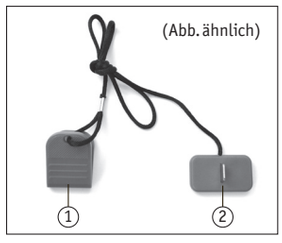
Stecken Sie den Netzstecker in eine 220/240 V-Steckdose (Sicherheitshinweise beachten!) und schalten Sie das Fitness-Gerät mittels des Hauptschalters auf der Rückseite ein.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

ACHTUNG

Benutzen Sie das Laufband nie, ohne vorher den Sicherheitsclip ① sorgfältig an Ihrer Kleidung zu befestigen. Prüfen Sie vor Trainingsbeginn, ob sich der Sicherheitsclip nicht von Ihrer Kleidung lösen kann.

Das Laufband kann nur in Betrieb genommen werden, wenn der Sicherheitsschlüssel ② am Kontaktpunkt der Computerkonsole eingesteckt ist.



Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband im Falle eines Sturzes oder anderen Notfällen umgehend zu stoppen.

Wird der Sicherheitsschlüssel ② wieder in die Konsole eingesteckt, so müssen alle eventuell zuvor eingegebenen Trainings-Programme oder Parameter erneut eingegeben werden!

TASTENFUNKTIONEN

Abb. 1

Abb. 2

START:
Mit der START-Taste können Sie das Training starten. Ein unterbrochenes Trainingsprogramm kann durch erneutes Drücken der START-Taste fortgeführt werden.

RESET/STOP:
Mit der RESET/STOP-Taste können Sie das Laufband bis zum Stillstand anhalten bzw. durch nochmaliges Drücken die gewählten Programme und Werte zurücksetzen.

STEIGUNG (INCLINE):
Mit den Pfeiltasten können Sie die Steigung des Laufbandes vorgeben. Durch die Pfeiltasten am linken Griff (s. Abb. 1) lässt sich diese Einstellung ebenfalls verändern.

EINGABE:
Mit der EINGABE-Taste können Sie Trainingsparameter eingeben.

MODUS:
Durch Drücken der MODUS-Taste können Sie ein vorgegebenes Trainingsprogramm auswählen.

TEMPO (SPEED):
Mit den Pfeiltasten können Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes vorgeben bzw. in 0,5 km/h Schritten verändern. Durch die Pfeiltasten am rechten Griff (s. Abb. 2) lässt sich diese Einstellung ebenfalls steuern.

STEIGUNG 9/6/3:
Mit den Schnellwahltasten 9/6/3 können Sie eine vorgegebene Steigung direkt einstellen.

TEMPO RUN/JOGGEN/WALK:
Mit den Schnellwahltasten RUN/JOGGEN/WALK können Sie eine vorgegebene Geschwindigkeit direkt einstellen.

RUN: 9 km/h JOGGEN: 6 km/h WALK: 3 km/h

REX_Trainer_TX800_12.indd D-16 22.05.12 15:33

ANZEIGE-INFORMATIONEN

Folgende Anzeige-Informationen können abgerufen werden:

1. TIME (Zeit)
   Der Computer zeigt Ihnen die aktuelle Trainingszeit an. Bei Eingabe einer Vorgabezeit läuft die Zeit rückwärts (Countdown). Nach Erreichen des Vorgabewertes stoppt das Gerät und ein akustisches Signal ertönt.

2. SPEED (Tempo)
   Der Computer zeigt die eingestellte Zielgeschwindigkeit in km/h an.

3. DISTANCE (Strecke)
   Der Computer zeigt Ihnen die zurück gelegte Strecke an. Bei Eingabe einer Vorgabestecke läuft die Anzeige rückwärts (Countdown). Nach Erreichen des Vorgabewertes stoppt das Gerät und ein akustisches Signal ertönt.

4. CALORIES (Kalorien)
   Der Computer zeigt Ihnen die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Die Anzeige läuft nach Eingabe der zu verbrennenden Kalorienzahl rückwärts (Countdown) bis auf Null. Nach Erreichen des Vorgabewertes stoppt das Gerät und ein akustisches Signal ertönt.

5. PULSE (Puls/Herzschlag)
   Die PULSE-Anzeige gibt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Herzschläge pro Minute wieder. Die Anzeige kann nur korrekte Werte wiedergeben, wenn Sie beide Sensoren richtig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann unter Umständen bis zu 2 Minuten dauern, bis die Pulsfrequenz angezeigt wird.

6. STEIGUNG (Incline)
   Der Computer zeigt Ihnen den eingestellten Neigungswert an.

7. PROGRAM
   Der Computer zeigt das eingestellte Trainingsprogramm an.

TRAININGS-PROGRAMME

A Trainingsprogramme (P1–P24/H1)

Ihnen stehen 24 verschiedene Trainings-Programme zur Verfügung. Eine Trainingseinheit dauert jeweils 30 Minuten. Die Programme P1–P14 unterscheiden sich in der Abfolge der Laufband-Geschwindigkeit. Die Programme P15–P24 unterscheiden sich hingegen in der Laufband-Geschwindigkeit, sowie der Steigungseinstellung. Sie sind daher nur für Personen mit guter Kondition geeignet.

Im H1-Programm geben Sie Ihre gewünschte Trainingszeit (min. 5 Minuten), sowie Ihren persönlichen Zielpuls (60–220 BPM) über die EINGABE-Taste ein. Der Computer passt hierbei alle 15 Sekunden die Steigung des Laufbandes Ihrem Zielpuls an.

Mit der MODUS-Taste und den TEMPO-Pfeiltasten können Sie eines der 24 Trainings-Programme bzw. das H1-Programm auswählen. Das aktuelle Trainings-Programm wird mittig im rechten Displaybereich (P1–P24/H1) angezeigt. Durch drücken der START-Taste können Sie das gewählte Programm starten.

Eine individuelle Anpassung der Geschwindigkeit oder der Neigung ist während des Trainings jederzeit über die TEMPO- bzw. STEIGUNG-Pfeiltasten möglich.

REX_Trainer_TX800_12.indd D-17 22.05.12 15:33

PROGRAMMÜBERSICHT

Programm P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programm P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1

Programm P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Programm P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programm P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2

Programm P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programm P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2

Programm P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programm P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

Programm P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	3	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2

Programm P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programm P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programm P13

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2

REX_Trainer_TX800_12.indd D-18 22.05.12 15:33

Programm P14

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programm P15

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2
Neigung	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4

Programm P16

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Neigung	2	4	5	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	11	10	8	6	4

Programm P17

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6
Neigung	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3

Programm P18

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
Neigung	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0

Programm P19

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
Neigung	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0

Programm P20

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
Neigung	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3

Programm P21

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
Neigung	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	0	0

Programm P22

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	3	3
Neigung	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Programm P23

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5
Neigung	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Programm P24

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1
Neigung	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

REX_Trainer_TX800_12.indd D-19 22.05.12 15:33

B Training mit Trainings-Parametern

Sie können in diesem Programm einen der drei zur Auswahl stehenden Trainings-Parameter setzen. Trainings-Parameter sind Zielvorgaben, die Sie je nach Ihrem persönlichem Fitnesstand, Motivation oder verfügbarer Zeit setzen können.

Folgende Trainings-Parameter stehen zur Auswahl:

Parameter	Einstellbereich	Schritt	Bemerkung
TIME (Zeit)	0:00~99:00 Min	± 1:00	Vorgabewert = 5:00 Min
DIST (Distanz)	0.00~99.0 km	± 1	Vorgabewert = 5 km
CAL (Kalorien)	10~9990 Cal	± 10	Vorgabewert = 500 Cal

Drücken Sie ca. 3 Sek. die EINGABE-Taste, um den gewünschten Trainings-Parameter auszuwählen und geben Sie anschließend mittels den STEIGUNGS- oder TEMPO-Pfeiltasten den gewünschten Wert ein.

Soll ein Trainings-Parameter nicht vorgegeben werden, so können Sie mit der EINGABE-Taste zum darauffolgenden Parameter springen.

Nach Eingabe des gewünschten Trainings-Parameters können Sie mit dem Laufen beginnen. Drücken Sie hierzu die START-Taste. Das Gerät gibt unmittelbar vor dem Anlaufen des Laufbandes ein akustisches Signal ab. Sie können mittels der TEMPO-Pfeiltasten bzw. den Tasten RUN/JOGGEN/WALK die Geschwindigkeit individuell anpassen. Das Laufband erreicht nach kurzer Zeit die vorgegebene Zielgeschwindigkeit. Ebenso können Sie die Steigung über die STEIGUNGS-Pfeiltasten oder die Schnellwahltasten 9/6/3 variieren.

Das Training wird beendet, sobald der vorgegebene Trainings-Parameter erreicht worden ist. Es ertönt ein akustisches Signal, bevor das Laufband abschaltet.

C Manuell

Sie können statt mit einem der vorgegebenen Trainings-Programmen bzw. Trainings-Parametern auch im sogenannten manuellen Trainings-Programm trainieren. In diesem Programm können Sie die Geschwindigkeit sowie die Steigung manuell einstellen bzw. auch während des Trainings jederzeit anpassen.

Sie starten das manuelle Trainings-Programm, in dem Sie die START-Taste drücken. Sollten Sie zuvor einen der Trainingsparameter gesetzt oder eines der 25 Trainings-Programme ausgewählt haben, so ziehen Sie zuvor den Sicherheitsschlüssel kurz heraus, um die eingegebenen Werte zu löschen. Das Gerät gibt unmittelbar vor dem Anlaufen des Laufbandes ein akustisches Signal ab. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Sie können die Geschwindigkeit mittels der TEMPO-Pfeiltasten bzw. den RUN/JOGGEN/WALK-Tasten jederzeit während des Trainings individuell anpassen. Das Gerät erreicht nach wenigen Sekunden die neu vorgegebene Zielgeschwindigkeit. Ebenso können Sie die STEIGUNG über die STEIGUNGS-Pfeiltasten oder die Schnellwahltasten 9/6/3 variieren. Das Training wird durch Drücken der STOP-Taste beendet.

REX_Trainer_TX800_12.indd D-20 22.05.12 15:33

Pflege / Wartung

GEFAHR

Trennen Sie vor allen Pflege- und Wartungsarbeiten unbedingt den Netzstecker von der Steckdose!
LEBENSGEFAHR!

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Geräteteile, bei denen Gefahr des Lösens besteht (Schrauben, Mutter u. ä.) regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel. Flüssigkeiten jeglicher Art sollten vom Computer oder dem Gerätinneren fern gehalten werden, da es unter Umständen sonst zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen könnte. Im unteren Bereich des Trainingsgerätes kann sich durch den Riemen Gummiabrieb bilden. Dies ist völlig normal.

Laufbandjustierung

ACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass das Laufband während der Justierung nicht in Betrieb ist. Ziehen Sie zu Sicherheit den Sicherheitsschlüssel ab.

Nach längerer Nutzungsdauer oder nach dem Transport kann es vorkommen, dass das Laufband nicht mehr mittig justiert ist oder während des Trainings „wegrutscht". In diesem Falle muss das Laufband neu eingestellt werden, da es sonst zu Schäden und Funktionsbeeinträchtigungen kommen kann.

Laufband zentrieren:

Sie können das Laufband mittels eines Innen-Sechskant-Schlüssels am rechten, hinteren Ende des Hauptrahmens justieren (s. Abb.).

Ist das Laufband nach rechts verrutscht, so drehen Sie die rechte Stellschraube im Uhrzeigersinn (max. je ¼ Umdrehungen). Lassen Sie anschließend das Laufband für mind. 2 Umdrehungen laufen, um zu prüfen ob, die Justierung ausreichend ist. Wiederholen Sie ggf. diesen Vorgang bis die Matte zentriert ist.

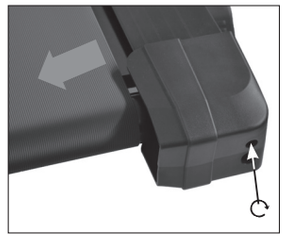
Ist das Laufband nach links verrutscht, so drehen Sie die rechte Stellschraube gegen den Uhrzeigersinn (max. je ¼ Umdrehungen). Lassen Sie anschließend das Laufband für mind. 2 Umdrehungen laufen, um zu prüfen ob, die Justierung ausreichend ist. Wiederholen Sie ggf. diesen Vorgang bis die Matte zentriert ist.

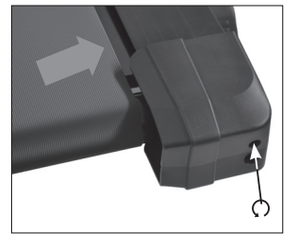
Laufband spannen:

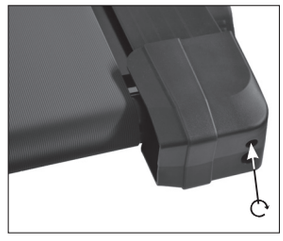
ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass das Laufband nicht zu stramm gespannt wird, da dies sonst zu erhöhtem Verschleiß oder gar Schäden führen kann.

Sie können das Laufband mittels der beiden Stellschrauben am hinteren Ende des Hauptrahmens spannen (s. Abb.). Drehen Sie die linke und die rechte Stellschrauben gleichmäßig je eine viertel Drehung nach rechts (Uhrzeigersinn). Verwenden Sie hierfür einen Innen-Sechskant-Schlüssel. Stellen Sie anschließend das Laufband an und kontrollieren Sie, ob es nun ausreichend gespannt ist.







Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis das Laufband beim Laufen nicht mehr „wegrutscht". Drehen Sie die Stellschrauben jedoch niemals mehr als eine Viertelumdrehung nach jeder Kontrolle. Sollte das Laufband zu stramm eingestellt sein, so lockern Sie die beiden Stellschrauben gleichmäßig.

REX_Trainer_TX800_12.indd D-21 22.05.12 15:33

Laufbandschmierung

ACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass das Laufband während der Prüfung bzw. Schmierung nicht in Betrieb ist. Ziehen Sie zur Sicherheit den Sicherheitsschlüssel ab.

Das Laufband ist so konstruiert worden, dass es nur einen minimalen Wartungsaufwand benötigt. Es ist jedoch erforderlich, dass das Laufdeck von Zeit zu Zeit nachgeschmiert wird. Eine sorgfältige Schmierung garantiert eine ordnungsgemäße Funktion und verlängert die Lebensdauer des Geräts. Wir empfehlen die erste Schmierung spätestens nach den ersten 25 Betriebsstunden (2–3 Monate) und danach alle 50 Betriebsstunden (ca. 5–8 Monate) durchzuführen.
Verwenden Sie hierfür handelsübliches Silikon-Öl bzw. Spray.

Prüfung

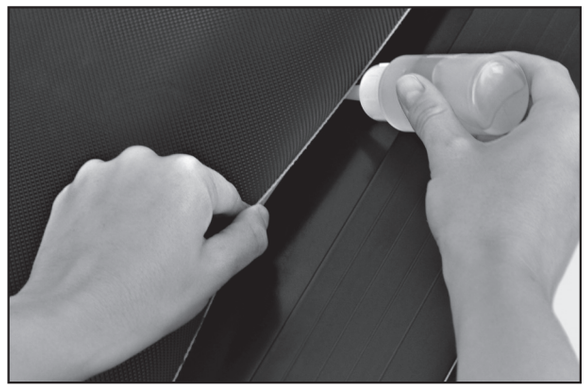
Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und fühlen Sie an der Oberseite des Laufdecks.
Wenn Sie noch Silikon ertasten können, ist keine Schmierung erforderlich. Fühlt sich die Oberfläche dagegen trocken an, so müssen Sie das Laufdeck nachschmieren.

Schmierung

GEFAHR

Tragen Sie nicht zu viel Schmiermittel auf – maximal eine halbe Tube pro Anwendung! Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel, welches unter Umständen seitlich herausquillt, mit einem Tuch ab. Sturzgefahr!

1. Heben Sie eine Seite des Laufbandes an.
2. Tragen Sie maximal die Hälfte der Schmiermitteltube (im Lieferumfang enthalten) auf die Oberfläche des Laufdecks auf. (s. Abb.)
3. Laufen Sie anschließend für etwa 3–5 Minuten mit einer geringen Geschwindigkeit auf dem Laufband, damit sich das Schmiermittel verteilen kann.



REX_Trainer_TX800_12.indd D-22 22.05.12 15:33

Technische Daten

Maße:	ca. 178 cm (L) x 80 cm (B) x 138 cm (H)	Laufgeschwindigkeit:	1–16 km/h
Gewicht:	ca. 80 kg	Steigungsverstellung:	12-fach (1,25°–7,5°)
Klasseneinteilung:	HB	max. Dauerabgabeleistung:	1,3 KW
max. Gewichtsbelastung:	130 kg	Maximalleistung:	2,2 KW

Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen

Das Fitness-Gerät darf am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall gelangen. Es muss stattdessen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben werden.

Verpackungs-Recycling

Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

REX_Trainer_TX800_12.indd D-23 22.05.12 15:33

CE-Konformitätserklärung

prophete keep moving

Index-01

Firma: Prophete GmbH u. Co.KG
Anschrift: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marke: Rex

Bezeichnung: New York

Model: TX-600 Treadmill
TX-800 Treadmill

Für das bezeichnete Produkt wird bestätigt, dass es den Anforderungen der folgenden Europäischen Richtlinien entspricht.

2004/108/EG EMV-Richtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 15.12.2004

2006/95/EG Niederspannungsrichtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 12.12.2006

Die Übereinstimmung des Produktes mit den Richtlinien wird nachgewiesen, durch die vollständige Einhaltung der angeführten harmonisierten und nicht harmonisierten Normen:

EN 55014	Elektromagnetische Verträglichkeit, Anforderungen
EN 60335	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch
EN 61000-6-1	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm

Andre Fuchs
Technische Leitung
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE-Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Ausstellungsort, Rheda-Wiedenbrück den 04.04.2012

Diese Erklärung bescheinigt die Übereinstimmung mit den genannten Richtlinien, sichert jedoch keine Eigenschaften im Sinne des Produkthaftungsgesetzes zu.

REX_Trainer_TX800_12.indd D-24 22.05.12 15:33

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     – den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.
     – die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen
     – Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Telefax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Telefax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_TX800_12.indd D-25 22.05.12 15:33

REX SPORT

REX TX-800
TREADMILL

OPERATING INSTRUCTIONS

Table of contents

Preface **GB-29**
Identification of important notes **GB-29**
Important safety instructions **GB-30**
Exploded view **GB-32**
Parts list **GB-33**
Assembly **GB-36**
Folding mechanism/Transport **GB-39**

Workout instructions **GB-40**
Workout instructions/Notes GB-40
A Intensity GB-40
B Frequency GB-40
C Motivation GB-40
D Organisation of workout sessions GB-40
1. Warming up phase GB-40
2. Workout phase GB-41
3. Cooling down phase GB-41
E Muscle development GB-41
F Weight loss GB-41

Operation **GB-42**
Default settings GB-42
Safety key GB-42
Button functions GB-42
Display informationen GB-43
Workout programmes GB-43
A P1–P24/H1 ..... GB-43
B Trainings-Parameter GB-46
C Manual GB-46

Care/Maintenance **GB-47**
Technical data **GB-49**
Disposal **GB-49**
Warranty **GB-51**

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-28 22.05.12 15:33

Preface

Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:

DANGER

This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.

WARNING

This note alerts you to possible hazards for your machine.

This information provides you with additional advice and tips.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-29 22.05.12 15:33

Important safety instructions

Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine complies with DIN EN 957-1/6 and is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Use the machine only in dry indoor rooms at room temperature. Protect it from moisture, dust/dirt and extreme temperature fluctuations.

Only set up the machine on a solid, level surface and use a protective cover for the floor/carpet. Remove all sharp-edged objects from the surroundings and leave a free space of at least 0.5 m around the machine.

Make sure to prevent liquids (including perspiration!) from leaking into the inside of the machine or in the fitness computer.

Use the machine only as specified! If you find defective components during the assembly or the inspection, or if you hear unusual noises during use, stop your training immediately. Do not use the machine until the problem has been remedied.

Before using the exercise machine, check to see if all screws and nuts have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Have professionals carry out repairs and use only original spare parts.

Keep the machine away from children and house pets. It is only suitable for adults.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 130 kg.

Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Be aware of your body's signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements. Always wear sturdy footwear during your workout.

The safety key is used to immediately stop the treadmill in case someone falls, or if there is an emergency situation. Therefore, never use the treadmill without carefully attaching the safety clip to your clothing. Before you begin your workout, make sure the safety clip cannot detach itself from your clothing unintentionally.

In an emergency situation (e. g. sudden dizziness, pain, etc.), step off from the exercise machine as follows:
1. Hold on to the side handgrips.
2. Step onto the side bases.
3. Remove the safety key.

Never jump onto a running treadmill!

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-30 22.05.12 15:33

DANGER

Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

WARNING

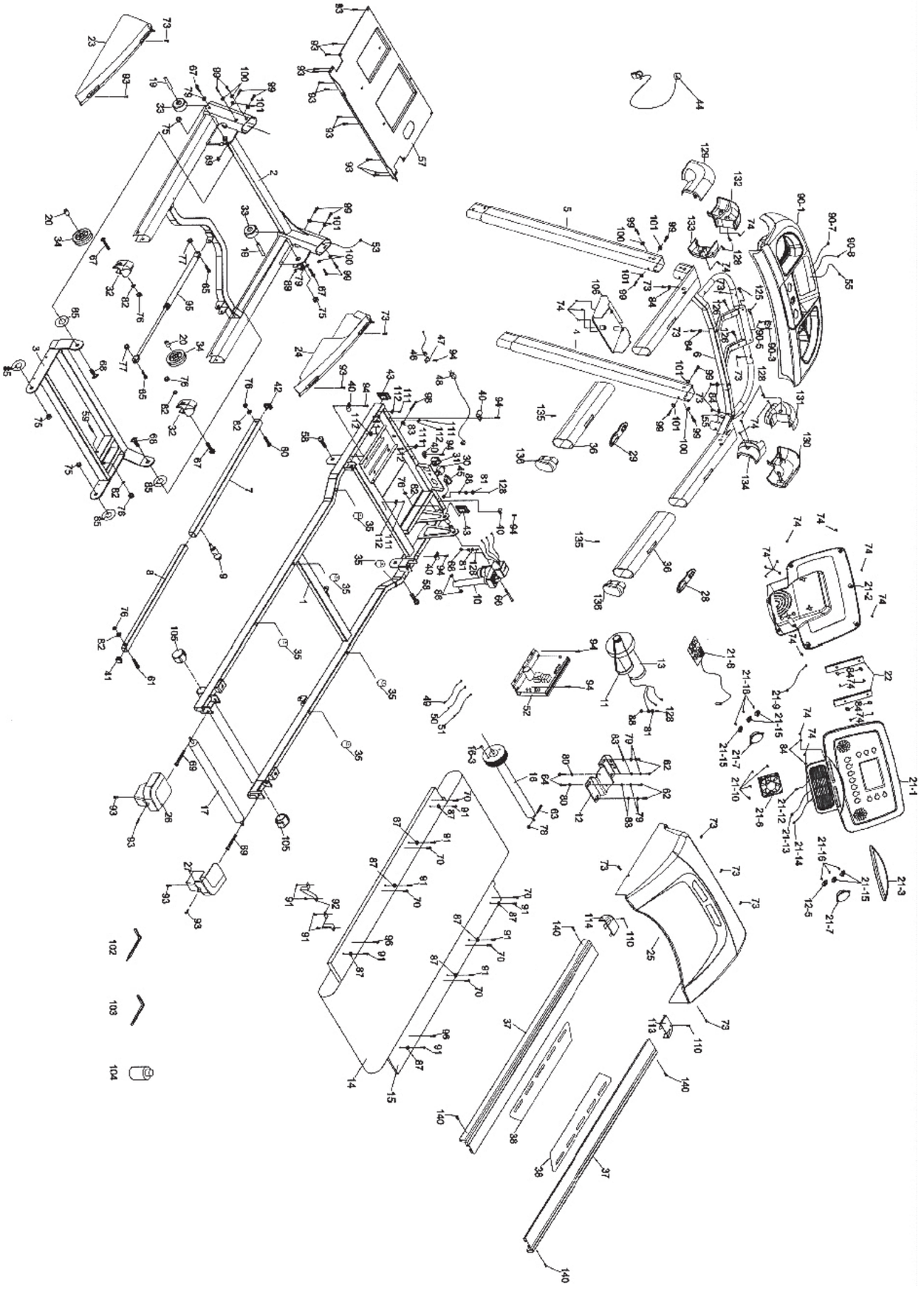
Let the belt fully come to standstill before you descend.

Shut off the fitness machine after the workout, or when cleaning or maintaining the device and disconnect the mains plug from the power outlet.

Use caution when lifting and moving the machine to, e. g., prevent injuries to your back. Always use lifting techniques if possible, or get someone to help you.

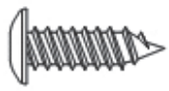
REX_Trainer_TX800_12.indd GB-31 22.05.12 15:33

Exploded view



REX_Trainer_TX800_12.indd GB-32 22.05.12 15:33

Parts list



74.

99.

100.

101.

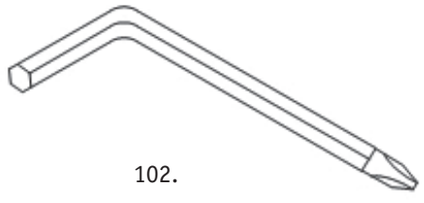
125.

126.

44.

104.

103.



102.

No.	Name	Size	Quantity
1	Main frame		1
2	Base frame		1
3	Incline angle		1
4	Bar right		1
5	Bar left		1
6	Console		1
7	Outer cable		1
8	Inner cable		1

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-33 22.05.12 15:33

No.	Name	Size	Quantity
9	Locking knob		1
10	Pitch motor		1
11	V-belt		1
12	Motor mount		1
13	Motor		1
14	Walking belt		1
15	Deck		1
16	Front roller		1
16~3	Magnet		1
17	Rear roller		1
19	Sleeve		2
20	Sleeve		2
21	Display		1
21-1	Display front side		1
21-2	Display rear side		1
21-3	Cover		1
21-6	Fan		1
21-10	Sheet metal screw	3.5 × 32 m/m	4
21-12	Connecting cable display	150 m/m_12P	1
21-13	Computer cable	200 m/m_10P	1
22	Holder display		2
23	Cover base frame (L)		1
24	Cover base frame (R)		1
25	Motor cover top		1
26	Rear adjustment base (L)		1
27	Rear adjustment base (R)		1
28	Speed/Hand-Pulse complex		1
29	Incline/Hand-Pulse complex		1
30	Power switch		1
31	Switch on/off		1
32	Plug		2
33	Transport roll front		2
34	Transport roll rear		2
35	Rubber bases		6
36	Handgrip		2
37	Guard rail		2
38	Non-skid rubber		2
40	Motor cover		5
41	Plug	☐ 21.4 × 21.4 m/m	1
42	Plug	☐ 25.4 × 25.4 m/m	1
43	Plug	☐ 20 × 40 m/m	2
44	Safety key	800 m/m	1
45	Power outlet		1
46	Cable	1000 m/m	1
47	Inlet connector		1
48	Power cable		1
49	Connecting cable (white)	20 cm x 764 x 764	2
50	Connecting cable (black)	20 cm x 764 x 764	1
51	Connecting cable (black)	100 m/m	1
52	Controller		1
53	Computer cable bar	1900 m/m	1
55	Computer cable console	650 m/m	1
57	Floor cover		1
58	Hexagon head screw	1/2" × 1"	2
59	Allen screw	3/8" × 3-3/4"	1
60	Hexagon head screw	3/8" × 1-3/4"	1
61	Hexagon head screw	3/8" × 1-1/2"	1
62	Hexagon head screw	3/8" × 3/4"	4
63	Hexagon head screw	M8 × 60 m/m	1
64	Hexagon head screw	M8 × 12 m/m	2
65	Allen screw	5/16" × 1"	2
66	Allen screw	3/8" × 4"	1

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-34 22.05.12 15:33

No.	Name	Size	Quantity
67	Countersunk screw	3/8" × 2"	4
68	Screw	1/2" × 28 m/m	2
69	Pin	M8 × 3"	2
70	Countersunk screw	M6 × 1"	6
73	Screw	5 × 16 m/m	13
74	Sheet metal screw	3.5 × 12 m/m	22
75	Nut	1/2" × 8T	4
76	Nut	3/8" × 7T	6
77	Nut	5/16" × 7T	2
78	Nut	M8 × 7T	1
79	Spring clip	3/8" × 2T	6
80	Spring clip	M8 × 1.5T	2
81	Spring clip	M5	3
82	Washer	3/8" × 19 × 1.5T	6
82	Washer	3/8" × 19 × 1.5T	6
83	Washer	3/8" × 25 × 2T	5
84	Washer	Ø 5 × Ø 13 × 1.0T	10
85	Nylon pinion (B)	Ø 50 × Ø 13 × 3T	4
86	Nylon pinion (A)	Ø 10 × Ø 25 × 3T	2
87	Washer	Ø 6.5 × Ø 25 × 1.5T	8
88	Washer	M5	3
89	Quick-action nut clip	5 × 2T	2
90	Beverage holder assembly		1
90-1	Beverage holder		1
90-3	Safety switch module	300 m/m	1
90-5	Sheet metal screw	3 × 10 m/m	2
90-7	Connecting cable	250 m/m	1
91	Sheet metal screw	14 × 12 m/m	2
92	Belt guide		2
93	Sheet metal screw	5 × 16 m/m	22
94	Sheet metal screw	5 × 19 m/m	8
95	Cylinder		1
96	Flat head countersunk screw	M8 × 1" × 1/4"	2
98	Hexagon head screw	3/8" × 3"	1
99	Hexagon head screw	5/16" × 1/2"	14
100	Washer	5/16" × 18 × 1.5T	6
101	Washer	5/16" × 23 × 1.5T	8
102	Allen wrench / Phillips spanner	M5	1
103	Allen wrench	M6 (66 × 88)	1
104	Lubricant		1
105	Plug		2
106	Cover		1
110	Sheet metal screw	3.5 × 20 m/m	2
111	Sheet metal screw	3.5 × 16 m/m	5
112	Cable tie		5
113	Foot skirting strip (R)		1
114	Foot skirting strip (L)		1
125	Phillips screw	M5 × 25 m/m	2
126	Phillips screw	M5 × 35 m/m	2
128	Phillips screw	M5 × 12 m/m	7
129	Outer handlebar covering (L)		1
130	Outer handlebar covering (R)		1
131	Lower inner handlebar covering (R)		1
132	Lower inner handlebar covering (L)		1
133	Upper inner handlebar covering (L)		1
134	Upper inner handlebar covering (R)		1
135	Sheet metal screw	3 × 63 m/m	2
136	Plug		2
137	Starter flap		1
138	Filter		1
139	Connecting cable motor	400 m/m	1
140	Sheet metal screw	4 × 19 m/m	4

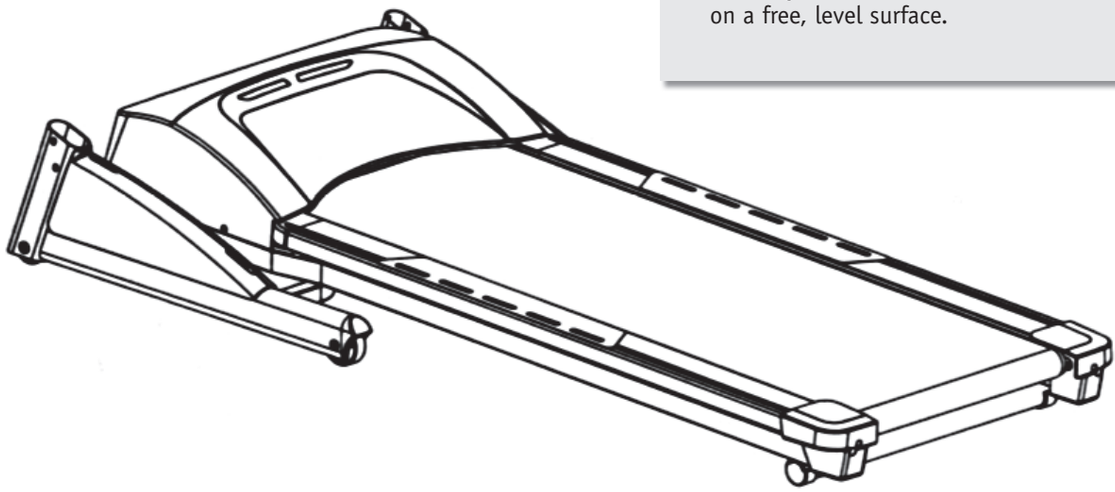
REX_Trainer_TX800_12.indd GB-35 22.05.12 15:33

Assembly

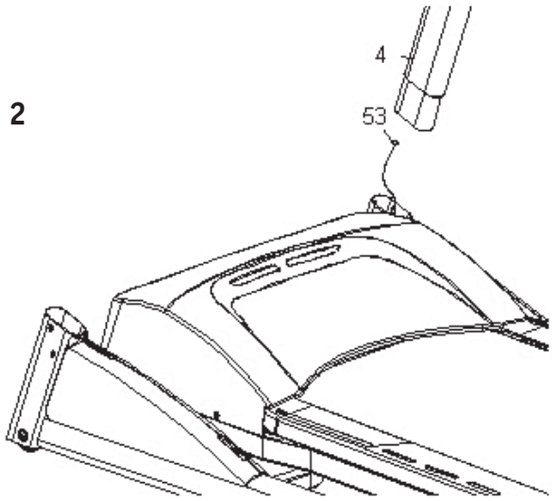
STEP 1

WARNING

1. Carefully take the treadmill out of the box and lay it on a free, level surface.

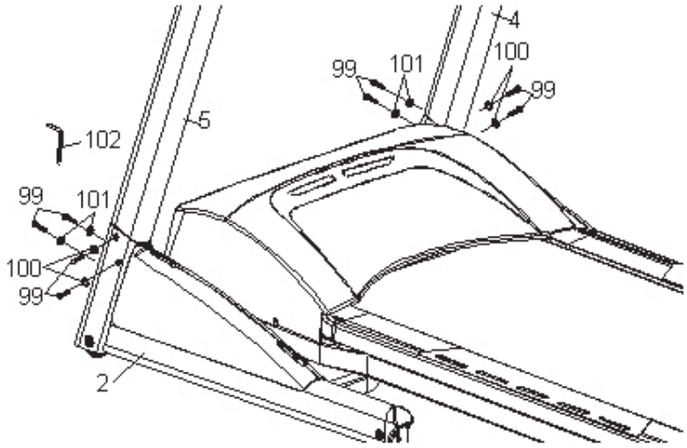


STEP 2



WARNING

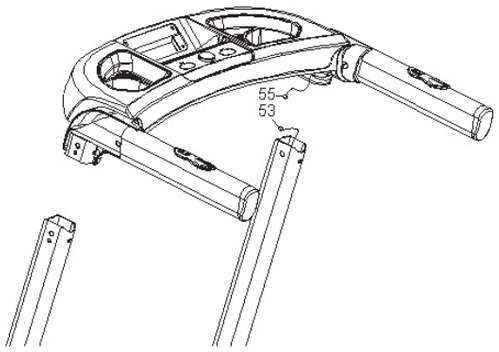
1. Connect the lower computer cable (53) to the computer cable of the right bar (4).
2. Guide both bars (L, R / 5, 4) into the base frame (2) and screw together with eight 5/16" x 1/2" screws (99), four 5/16" x 18 x 1.5T washers (100) and four 5/16" x 23 x 1.5T washers (101). Use the supplied Allen key (102) to tighten.

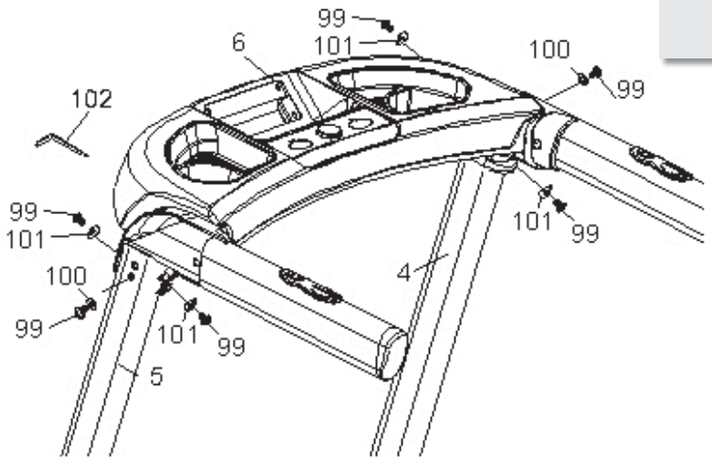


REX_Trainer_TX800_12.indd GB-36 22.05.12 15:33

Assembly

STEP 3

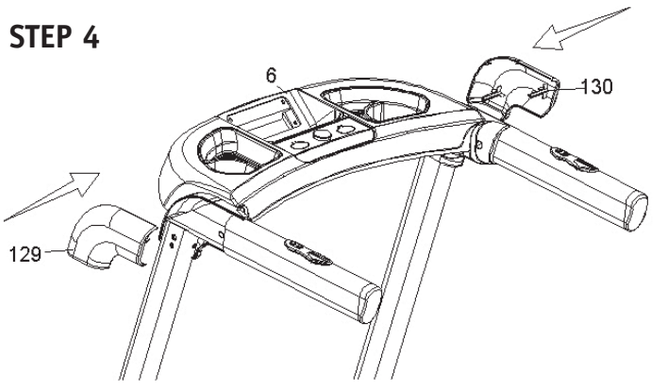


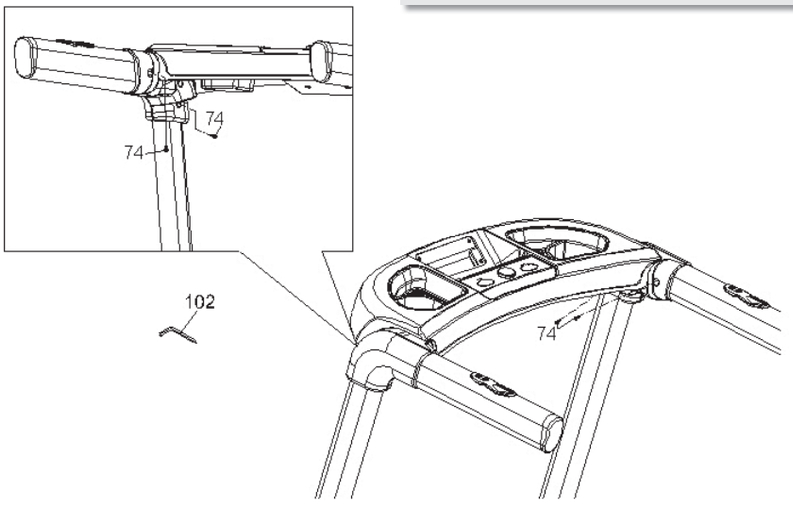


WARNING

1. Connect the computer cable of the console (55) to the computer cable of the bar (53).
2. Then fix both consoles (6) with both bars (L, R / 5, 4) with six 5/16" x 1/2" screws (99), two 5/16" x 18 x 1.5T washers (100) and four 5/16" x 23 x 1.5T washers (101). Use the supplied Allen key (102) to tighten.

STEP 4





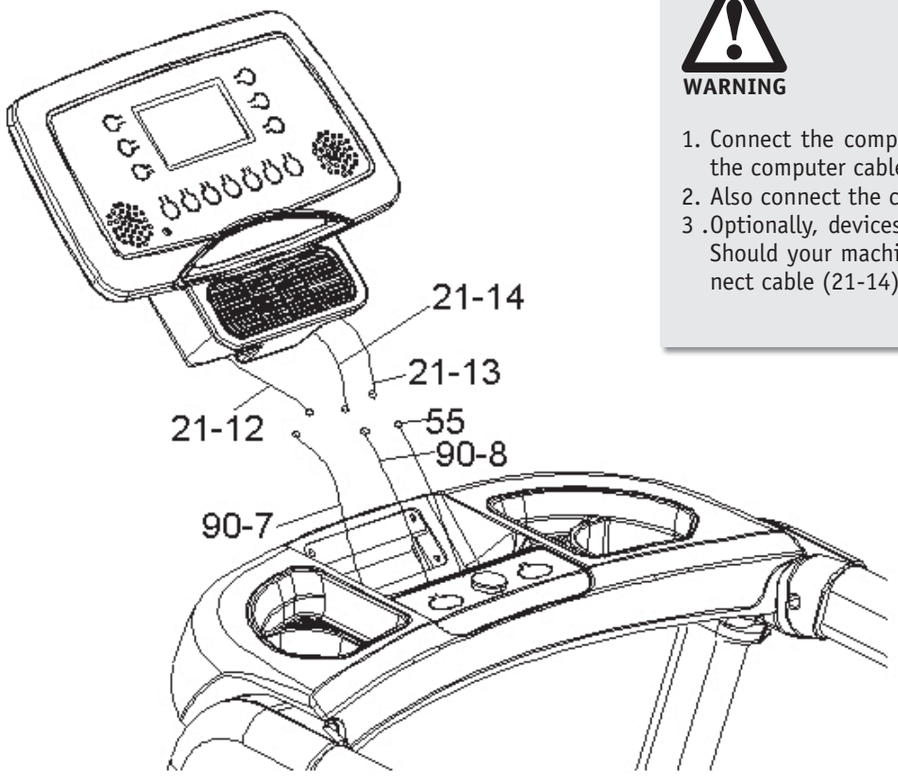
WARNING

1. Assemble the outer handlebar covering (L, R / 129, 130) to the ends of the console (6) with four 3.5 x 12 m/m screws (74). Firmly tighten the screws using the supplied tool (102).

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-37 22.05.12 15:33

Assembly

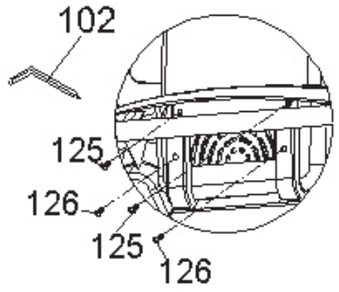
STEP 5

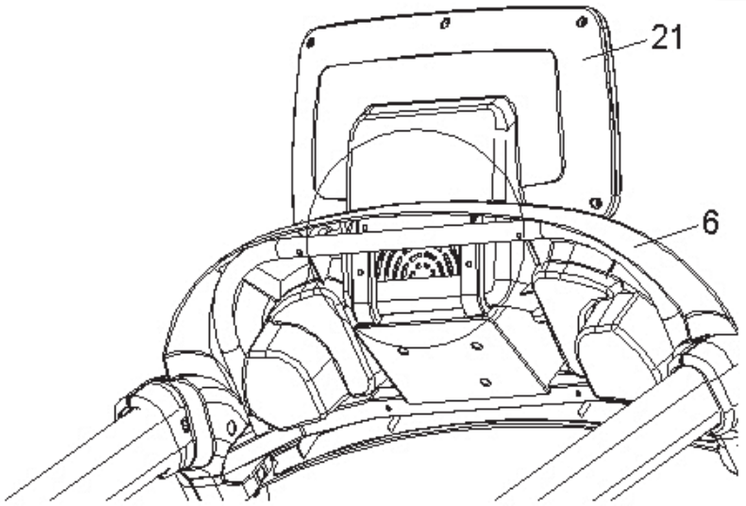


WARNING

1. Connect the computer cable of the console (55) to the computer cable of the display (21-13).
2. Also connect the cable (90-7) to (21-12).
3 .Optionally, devices with an HR receiver are offered. Should your machine have such a device, then connect cable (21-14) to cable (90-8).

STEP 6





WARNING

1. Carefully push the display (21) into the holder of the console (6) and screw both parts with two M5 x 25 mm screws (125) and two M5 x 35 mm screws (126). Use the supplied tool (102) here as well.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-38 22.05.12 15:33

Folding mechanism/Transport

Opening out

1. Stand behind the machine and pull the locking knob (Fig. 1)
2. Slowly lower the treadmill onto the ground. (Fig. 2)

Folding together

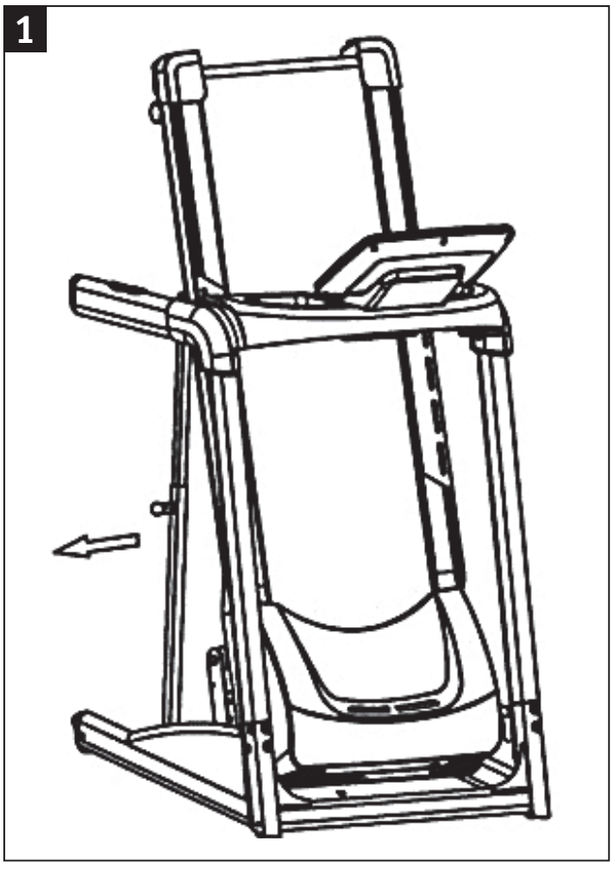
1. Pull the locking knob (Fig. 3) with your right hand and with your left hand lift up the treadmill to approx. 30 cm height.
2. Now lift the treadmill with both hands until it firmly engages in the locking mechanism. (Fig. 4)

Transport

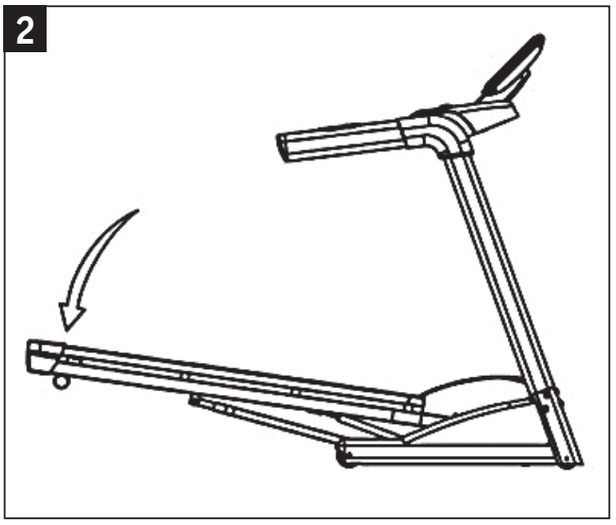
To shift the treadmill, the machine must be first folded together (see point “Folding together”). Make sure that the locking knob is engaged.

Slowly tilt the treadmill back until it stands on the transport rolls. You may now carefully move the device to the desired location. When choosing a suitable location, please observe the safety instructions at the beginning of these operating instructions.

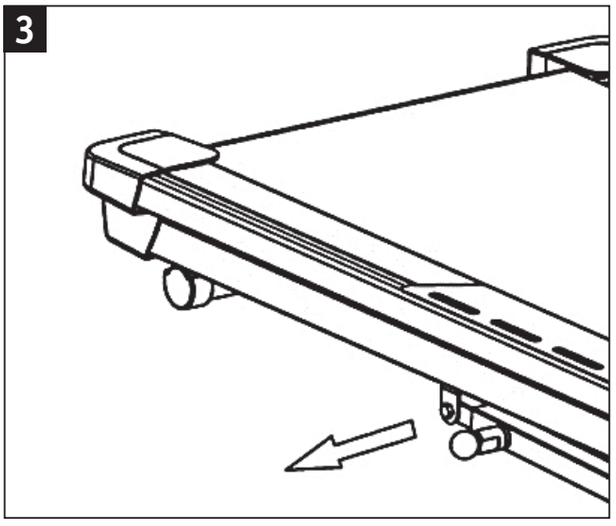
1



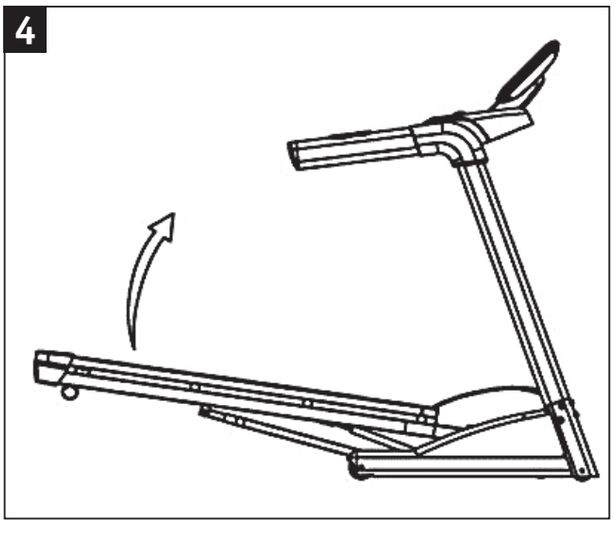
2



3



4



REX_Trainer_TX800_12.indd GB-39 22.05.12 15:33

Workout instructions

Using your fitness machine will provide you with numerous advantages. It will improve your physical fitness, emphasize your muscles, and help you lose weight in conjunction with a calorie-reduced diet.

DESIGNING YOUR WORKOUT/NOTES

To achieve an optimal workout, you should consider several important things regarding the manner (of working out) and organization of your workout before you begin. To improve your health and body, you should consider the following factors when planning your workout:

A Intensity

The workout must be organised in such a way that the physical effort during the workout is higher than your normal effort. But breathlessness or exhaustion may not occur. During an effective workout, your pulse should be between 70% and 85% of your maximum pulse (see also the „Workout Phase" chapter).
During the first few weeks of your workout, your pulse should be at roughly 70% of your maximum pulse and slowly increase to 85% of your maximum pulse in the following weeks and months. The workout requirements could be increased, e. g., by extending the workout duration and/or increasing the levels of difficulty according to your increasing condition. The following resources can help you to check your pulse rate:

a) You can feel your pulse rate yourself and count the beats per minute (e. g. at your wrist) → Measurement of pulse rate by the usual methods.
b) You can measure your pulse with the sensor surfaces attached to the handle.
c) You can also determine your pulse rate using specific calibrated pulse measuring devices.

Pulse measurement by sensor is only an orientation, as movement, friction, perspiration etc. can cause deviations from the actual pulse. The pulse beat related electrodermal effect of some people is so low that the result is insufficient for accurate pulse measurement.

B Frequency

Experts recommend 3–5 workout sessions per week, depending on your training goal. Your workout should be accompanied by a balanced and healthy diet. An average adult requires at least 3 workout sessions per week to change their body weight or improve their condition, or 2 workout sessions per week to maintain their current condition.

C Motivation

To successfully complete a training programme, regularity is a very important point. Mental preparation as well as a fixed time period and space per workout session will also contribute to that goal. We recommend you always keep your personal goal in sight and if possible, to workout only when you are in a good mood. Work out continuously so that each day helps you come closer to your training objective.

D Organisation of workout sessions

There are three workout phases that should be done during every workout:

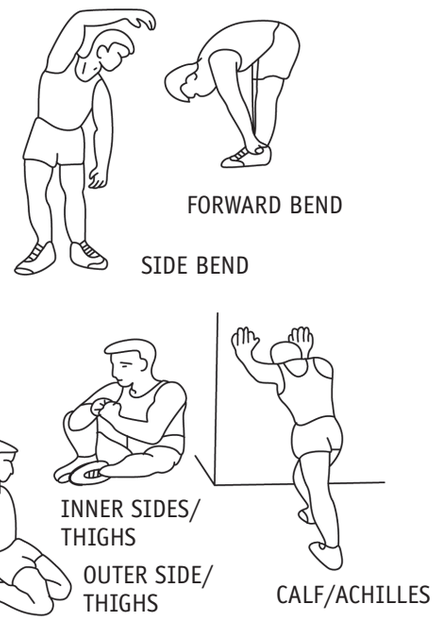
a) Warming up phase

b) Workout phase

c) Cooling down phase

1. Warming up phase

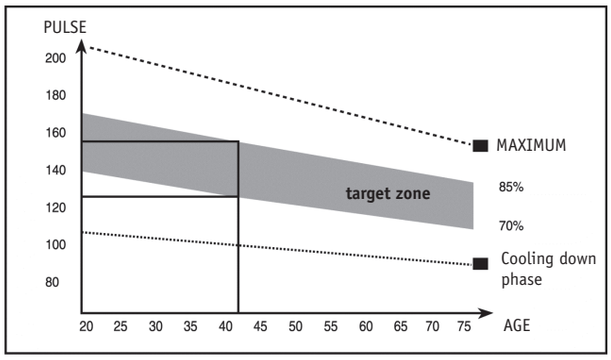
This phase contributes to improved circulation in your body and correct muscle function. It also decreases the risk of cramps and muscle injury. It is therefore recommended to start with a few stretching exercises (see figure) before every workout session. Each exercise should last approx. 30 seconds. Avoid sudden movements and do not strain your muscles. Stop the stretching exercise as soon as it hurts.



REX_Trainer_TX800_12.indd GB-40 22.05.12 15:33

2. Workout phase

When working out, make sure you keep an even and consistent speed. Optimal training means choosing a workout that keeps your pulse at a value of approx. 70%–85% of your maximum pulse (target zone). Use the graphic to read the matching target zone for you.



The workout phase should last at least 12 minutes. At the beginning, a workout time of approx. 15–20 minutes is usual.

Once you have reached a higher degree of fitness, you may have to work out longer and harder.

Watch your posture during the workout:

- Keep your torso upright
- Keep your eyes directed forwards
- Movement should occur from your legs
- Do not exercise without holding on! –
  Your arms are meant to stabilize your body.
- Lift your heels up slightly during the workout just as for the classic cross-country method.
- Change your grip position regularly

3. Cooling down phase

This phase is intended to relax your muscles and your cardiovascular system. To do so, e. g. reduce your speed for approx. 5 minutes. Then repeat the stretching exercises as described in Phase 1. Remember not to make any sudden movements in this phase and do not strain your muscles.

E Muscle development

To develop your muscles with the home exercise machine, you will have to choose a higher workout intensity. You may discover that your fitness is not sufficient enough to keep to the workout programme in its entirety.

In this case, modify your workout plan as follows:

You should work out during the warm up and cool down phase as usual. But at the end of the exercise phase, increase the intensity so that your legs receive a more intense workout. However, if you exceed the target zone of your pulse, you will have to decrease your speed!

F Weight loss

For your body to work correctly, it will need “fuel” just like a motor. The muscles receive oxygen from the cardiovascular system of the body. This oxygen supplies energy to the muscles on the one hand and is also used to burn carbohydrates or fats on the other hand. Due to the chemical composition, the conversion of body fats to energy can only then occur, if you do aerobic training, meaning you have sufficient oxygen while exercising. Anaerobic training (“being breathless”) causes oxygen deficiency, which means fat cannot be broken down. The body still has enough oxygen at 50% to 80% of the maximum pulse (maximum pulse = 220 – age) and can achieve the best results in this area regarding fat burning. Fat burning is increased the more often and longer you complete such a workout.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-41 22.05.12 15:33

Operation

DEFAULT SETTINGS

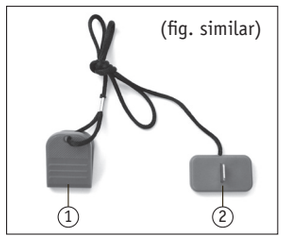
Insert the mains plug into a 220/240 V power outlet (observe the safety instructions!) and switch on the fitness machine by using the master switch on the rear side.

SAFETY KEY

WARNING

Therefore, never use the treadmill without carefully attaching the safety clip ① to your clothing. Before you begin your workout, make sure the safety clip cannot detach itself from your clothing.

The treadmill can only be put into operation if the safety key ② is inserted in the contact point of the computer console.



The safety key is used to immediately stop the treadmill in case someone falls, or if there are other emergencies.

If the safety key ② is inserted back into the console, then all previously entered workout programmes or parameters will have to be entered again!

BUTTON FUNCTIONS

fig. 1

fig. 2

START:
Your workout can be started with the START button. If the button is pressed during your workout, the speed of the treadmill is slowly reduced until standstill. If the button is pressed again, the workout programme that was paused with the standstill of the treadmill can then be continued.

RESET/STOP:
With the RESET/STOP button you can stop the treadmill until standstill, with pushing again you can reset the selected programmes and settings.

STEIGUNG (INCLINE):
Use the arrow keys to adjust the incline of the treadmill. Pretend with the arrow keys on the left grip (see Figure 1) this setting can also change.

EINGABE:
You can enter the workout parameters with the enter button.

MODUS:
The MODUS button lets you choose the workout programme.

TEMPO (SPEED):
Use the arrow keys to adjust the speed of the treadmill or pretend to change in 0.5 km/h steps. With the arrow keys on the right handle (see Figure 2) can be also control this setting.

STEIGUNG (INCLINE) 9/6/3:
The shortcut keys you can set a 9/6/3 setting the right pitch.

RUN/JOGGEN/WALK:
You can set a specified speed with the RUN, JOGGEN, WALK buttons.

RUN: 9 km/h JOGGEN: 6 km/h WALK: 3 km/h

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-42 22.05.12 15:33

DISPLAY INFORMATIONEN

The following display information can be called up:

1. TIME
   The computer displays the current workout time. When a specified time is entered, the time runs backwards (countdown). Once the specified value is reached, the machine stops and an acoustic signal sounds.

2. SPEED
   The computer displays the set target speed in km/h.

3. DISTANCE
   The computer shows you the distance you've travelled. When a specified distance is entered, the display runs backwards (countdown). Once the specified value is reached, the machine stops and an acoustic signal sounds.

4. CALORIES
   The computer shows you the calories you have burned during the workout. After the number of calories to be burned has been entered, the display runs backwards (countdown) to zero. Once the specified value is reached, the machine stops and an acoustic signal sounds.

5. PULSE (pulse/heartbeat)
   The PULSE display reflects your current pulse rate in heartbeats per minutes. The display can only reflect the correct values if you properly grasp both sensors with the palms of your hands. Under the circumstances, it can take up to 2 minutes until the pulse rate is displayed.

6. INCLINE (inclination)
   The computer displays the set incline value.

7. PROGRAM
   The computer displays the set workout programme.

WORKOUT PROGRAMMES

A Workout programmes (P1–P24/H1)

There are 24 different available workout programmes. One workout session lasts respectively 30 minutes. The programmes P1–P14 differ in the sequence of the treadmill speed. The programmes P15–P24 differ regarding the treadmill speed as well as the incline setting. They are therefore only suitable for people in good physical condition.

In the H1 programme, enter your desired workout time (min. 5 minutes) as well as your personal target pulse (60–220 BPM) using the EINGABE button. The computer adapts the inclination of the treadmill to your target pulse every 15 seconds.

You can select one of the 24 workout programmes or the H1 programme with the MODUS button and the TEMPO arrow keys. The current workout programme is displayed in the centre of the right display area (P1–P24/H1). You start the selected programme by pressing the START button.

It is possible to individually adjust the speed or the inclination during the workout at any time using the TEMPO or STEIGUNGS arrow keys.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-43 22.05.12 15:33

PROGRAM SERVEY

Program P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Program P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1

Program P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Program P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Program P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2

Program P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Program P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2

Program P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Program P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

Program P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	3	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2

Program P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Program P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Program P13

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-44 22.05.12 15:33

Program P14

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Program P15

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2
Inclination	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4

Program P16

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Inclination	2	4	5	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	11	10	8	6	4

Program P17

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6
Inclination	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3

Program P18

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
Inclination	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0

Program P19

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
Inclination	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0

Program P20

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
Inclination	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3

Program P21

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
Inclination	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	0	0

Program P22

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	3	3
Inclination	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Program P23

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5
Inclination	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Program P24

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1
Inclination	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-45 22.05.12 15:33

B Working out with workout parameters

You can set one of the three available workout parameters in this programme. Workout parameters are objectives which you can set according to your personal level of fitness, motivation or available time.

The following workout parameters are available:

Parameter	Setting range	Step	Remark
TIME	0:00~99:00 Min	± 1:00	specified value = 5:00 min
DIST (distance)	0.00~99.0 km	± 1	specified value = 5 km
CAL (calories)	10~9990 Cal	± 10	specified value = 500 Cal

Press the EINGABE button for 3 sec. to choose the required workout parameter and then enter the required value with the STEIGUNGS- or SPEED button.

If a workout parameter is not specified, you can use the EINGABE button to jump to the subsequent parameter.

After having entered all of the required workout parameters, you may begin running. Press the START button to do so. The machine emits an acoustic signal directly before the treadmill begins to move. You can individually adjust the speed using the SPEED buttons, or by using the RUN/JOGGEN/WALK buttons. The treadmill reaches the specified target speed after a short time. You can also vary the inclination using the STEIGUNGS arrow keys or the 9/6/3 quick-selection buttons.

Training is ended as soon as the specified workout parameter has been reached. An audible tone sounds before the treadmill stops.

C Manuell

Instead of working with one of the specified workout programmes or workout parameters, you can also work out in the so-called manual workout programme. In this programme you can manually set the speed or adjust it at any time during your workout.

You start the manual workout programme by pressing the START button. If you have set one of the workout parameters or selected one of the 25 workout programmes, briefly remove the safety key to delete the entered values. The machine emits an acoustic signal directly before the treadmill begins to move. The beginning speed is 1 km/h. You can individually adjust the speed with the SPEED buttons or with the RUN/JOGGEN/WALK buttons at any time during your workout. The treadmill reaches the specified target speed after a short time. You can also vary the inclination using the STEIGUNGS arrow keys or the 9/6/3 quick-selection buttons. The workout is ended by pressing the STOP button.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-46 22.05.12 15:33

Care/Maintenance

DANGER

You must disconnect the mains plug from the power outlet before any care and maintenance work! MORTAL DANGER!

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents. Keep liquids of any type away from the computer and the machine interior, as the liquids could cause considerable functional impairments. The belt in the lower area of the exercise machine can develop rubber skid marks. This is completely normal.

Treadmill adjustment

WARNING

Make sure the treadmill is not in operation during the adjustment. Remove the safety key to ensure your safety.

After a longer period of use or after transport, the walking belt may no longer be centred or may "slip away" during your workout. In this case you will have to readjust the walking belt, as damage and functional impairments could occur.

Centring the walking belt:

You can adjust the walking belt with an M6 Allen key at the right rear end of the main frame (see Fig.).

If the walking belt has slipped over to the right, turn the right adjusting screw clockwise (no more than a 1/4 revolution).Then let the treadmill run for at least 2 revolutions to check if the adjustment is sufficient. Repeat this procedure until the belt is centred.

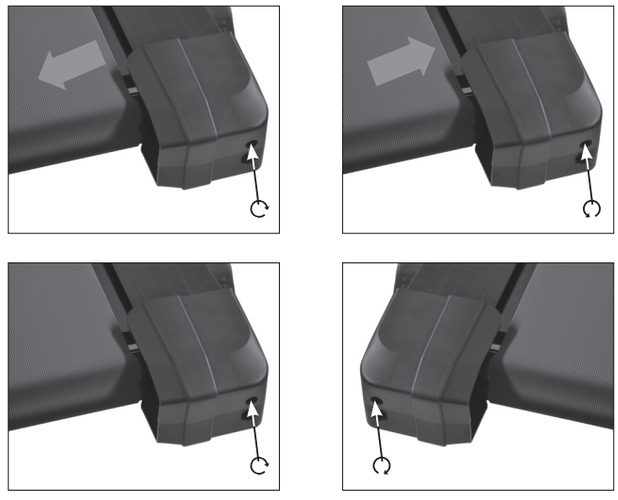
If the walking belt has slipped over to the left, turn the right adjusting screw anti-clockwise (no more than a 1/4 revolution). Then let the treadmill run for at least 2 revolutions to check if the adjustment is sufficient. Repeat this procedure until the belt is centred.

Tensioning the walking belt:

WARNING

Make sure not to tension the walking belt too strongly as this results in increased wear or even damage.

You can tension the walking belt with the two adjusting screws at the right rear end of the main frame (see Fig.). Turn the left and right adjusting screws evenly a quarter turn to the right (clockwise). Use an M6 Allen key for this. Then switch on the treadmill and check if it is sufficiently tensioned.



Repeat the procedure until the walking belt stops "slipping away" during running. However, never turn the adjusting screws more than a quarter turn after each check. If the walking belt is adjusted too tightly, evenly loosen both adjusting screws.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-47 22.05.12 15:33

Treadmill lubrication

WARNING

Make sure the treadmill is not in operation during the adjustment. Remove the safety key to ensure your safety.

The treadmill has been constructed so that it only required minimum maintenance effort. However, it is necessary to lubricate the deck from time to time. Thorough lubrication guarantees proper function and increases the service life of the machine. We recommend the first lubrication after the first 25 operating hours (2–3 months) and then every 50 operating hours (approx. 5–8 months). Therefore use commercially available silicone oil or spray.

Inspection

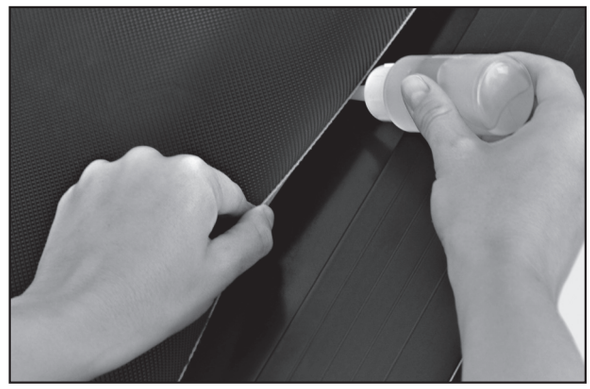
Lift up one side of the walking belt and feel the top side of the deck. If you can still feel the silicon, then lubrication is not necessary. But if the surface feels dry, you must relubricate the deck.

Lubrication

DANGER

Do not apply too much lubricant – no more than half a tube per application! Use a cloth to wipe off excess lubricant that may ooze out at the sides. DANGER OF FALLING!

1. Lift up one side of the walking belt.
2. Apply no more than half of the lubricant tube (included in the delivery) onto the surface of the deck. (see Fig.)
3. Then run on the treadmill for approx. 3–5 minutes at a low speed to help distribute the lubricant.



REX_Trainer_TX800_12.indd GB-48 22.05.12 15:33

Technical data

Dimensions:	approx. ca. 178 cm (L) x 80 cm (B) x 138 cm (H)	running speed:	1–16 km/h
Weight:	approx. ca. 80 kg	pitch adjustment:	12-fold (1,25°–7,5°)
Classification:	HB	Max. continuous output power:	1,3 KW
Max. Weight load:	130 kg	Maximum output:	2,2 KW

Disposal

Disposing of the fitness machine

At the end of its useful life, the fitness machine may not be disposed of in normal household rubbish. Instead, it must be deposited at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices.

Packaging recycling

The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-49 22.05.12 15:34

CE Declaration of Conformity

prophete keep moving

Index-01

Company:	**Prophete GmbH u. Co.KG**
Adress:	**Lindenstr. 50** **33378 Rheda-Wiedenbrück**
Brand:	**Rex**
Designation:	**New York**
Model:	**TX-600 Treadmill** **TX-800 Treadmill**

For the designated product we hereby confirm that it complies with the requirements of the following European directives.

2004/108/EC EMC Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 15.12.2004

2006/95/EC Low Voltage Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 12.12.2006

The product conforms to the directives as is proven by full compliance with the listed harmonized and non-harmonized standards:

EN 55014	Electromagnetic compatibility, requirements
EN 60335	Safety of electrical devices for household use
EN 61000-6-1	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-3	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-6	Electromagnetic compatibility, generic standard

Andre Fuchs
Technical Management
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Conformance Officer
Prophete GmbH & Co. KG

Place of issue, Rheda-Wiedenbrück, dated 04.04.2012

This declaration certifies the conformance to the stated directives, but does not guarantee any attributes in the meaning of the product liability act.

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-50 22.05.12 15:34

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.

3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.

4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.

5. Not included in the warranty:

   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as: – Bearings – Lamps – Stickers – Belts – Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.

6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.

7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.

8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.

9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.

10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.

11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.

12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.

13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_TX800_12.indd GB-51 22.05.12 15:34

REX SPORT

REX TX-800

TAPIS ROULANT

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Sommaire

Avant-propos **F-55**
Identification des remarques importantes **F-55**
Consignes de sécurité importantes **F-56**
Vue éclatée **F-58**
Nomenclature des pièces **F-59**
Montage **F-62**
Mécanisme de pliage/Transport **F-65**

Guide d'entraînement **F-66**
Conseils pour structurer votre entraînement F-66
A Intensité F-66
B Fréquence F-66
C Motivation F-66
D Organisation des séances d'entraînement F-66
1. Phase d'échauffement F-66
2. Phase d'entraînement F-67
3. Phase de refroidissement F-67
E Musculation F-67
F Perte de poids F-67

Utilisation **F-68**
Préréglages F-68
Clé de sécurité F-68
Fonctions des touches F-68
Affichage des informations F-69
Programmes d'entraînement F-69
A P1–P24/H1 ..... F-69
B Paramètres d'entraînement F-72
C Manuel F-72

Entretien/Maintenance **F-73**
Caractéristiques techniques **F-75**
Élimination **F-75**
Garantie **F-77**

REX_Trainer_TX800_12.indd F-54 22.05.12 15:34

Avant-propos

Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit :

DANGER

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.

ATTENTION

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.

Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

REX_Trainer_TX800_12.indd F-55 22.05.12 15:34

Consignes de sécurité importantes

Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.

Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil satisfait aux spécifications de la norme DIN EN 957-1/6; il est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux secs et à température ambiante. Protégez-le de l'humidité, de la poussière/saleté et des variations extrêmes de température.

Placez l'appareil sur une surface stable et plane ; utilisez une protection pour le sol ou la moquette. Éloignez tous les objets contondants des alentours de l'apparei ; conservez un espace libre d'au moins 0,5 m tout autour de l'appareil.

Assurez-vous qu'aucun liquide (sueur compris !) ne peut pénétrer à l'intérieur de l'appareil ou dans la console d'entraînement.

Utilisez l'appareil uniquement de la manière prescrite ! Si, pendant le montage ou lors du contrôle, vous découvrez des pièces défectueuses, ou bien si vous percevez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, stoppez immédiatement votre entraînement. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

Avant l'utilisation de votre vélo elliptique, contrôlez que toutes les vis et tous les écrous sont correctement vissés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure. Faites exécuter les réparations par un personnel qualifié et n'utilisez que des pièces détachées originales.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 130 kg.

Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol.

Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements. Portez toujours des chaussures maintenant bien le pied pendant l'entraînement.

La clé de sécurité sert à stopper immédiatement le tapis de course en cas de chute ou d'urgence. N'utilisez donc jamais le tapis de course sans avoir soigneusement fixé le clip de sécurité à vos vêtements. Avant d'entamer l'entraînement, vérifiez que le clip de sécurité ne s'est pas détaché involontairement de vos vêtements.

REX_Trainer_TX800_12.indd F-56 22.05.12 15:34

DANGER

Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.

ATTENTION

En cas d'urgence (p. ex. vertige soudain, douleur, etc.), descendez de l'appareil de remise en forme comme suit :
1. Tenez-vous bien aux poignées latérales.
2. Posez les pieds sur les bordures latérales.
3. Retirez la clé de sécurité.

Ne sautez jamais du tapis de course pendant la marche !

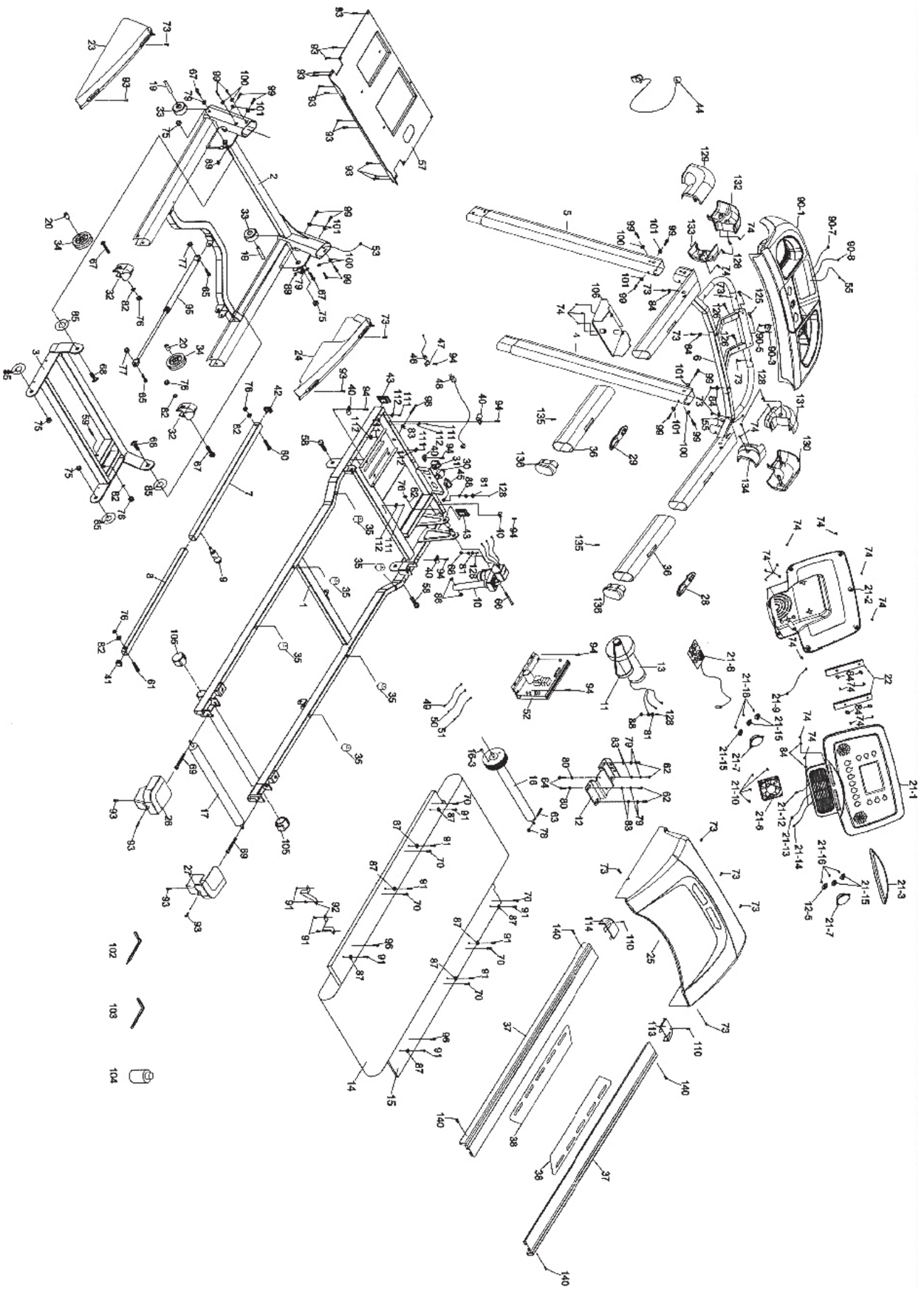
Permettre à la bande de bien venir à l'arrêt avant de descendre.

Coupez l'appareil de remise en forme après l'entraînement, pour le nettoyage ou l'entretien et retirer le connecteur de la prise d'alimentation électrique.

Soyez prudents lorsque vous soulevez et que vous déplacez l'appareil afin d'éviter toute lésion dorsale. Si possible, utilisez toujours des techniques de levage ou demandez de l'aide.

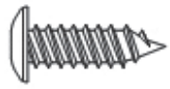
REX_Trainer_TX800_12.indd F-57 22.05.12 15:34

Vue éclatée



REX_Trainer_TX800_12.indd F-58 22.05.12 15:34

Nomenclature des pièces



74.

99.

100.

101.

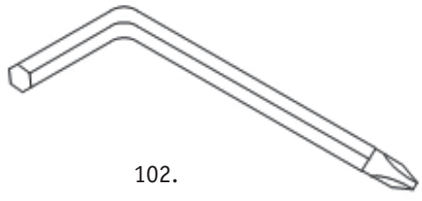
125.

126.

44.

104.

103.



102.

N°	Nom	Taille	Quantité
1	Châssis		1
2	Sous-châssis		1
3	Équerre d'inclinaison		1
4	Montant droit		1
5	Montant gauche		1
6	Console d'appui		1
7	Tube télescopique extérieur		1
8	Tube télescopique intérieur		1

REX_Trainer_TX800_12.indd F-59 22.05.12 15:34

N°	Nom	Taille	Quantité
9	Bouton de serrage		1
10	Moteur d'inclinaison		1
11	Courroie trapézoïdale		1
12	Support de moteur		1
13	Moteur		1
14	Bande de déroulement		1
15	Plateau de course		1
16	Rouleau avant		1
16~3	Aimant		1
17	Rouleau arrière		1
19	Douille		2
20	Douille		2
21	Écran d'affichage		1
21-1	Écran, face avant		1
21-2	Écran, face arrière		1
21-3	Couvercle		1
21-6	Ventilateur		1
21-10	Vis à tôle	3.5 × 32 m/m	4
21-12	Câble de raccordement Écran	150 m/m_12P	1
21-13	Câble de console d'entraînement	200 m/m_10P	1
22	Support d'écran		2
23	Habillage Sous-châssis (G)		1
24	Habillage Sous-châssis (D)		1
25	Capot moteur, supérieur		1
26	Base d'adaptation arrière (G)		1
27	Base d'adaptation arrière (D)		1
28	Ensemble Vitesse/Pouls-Main		1
29	Ensemble Inclinaison/Pouls-Main		1
30	Interrupteur de puissance		1
31	Interrupteur Marche/Arrêt		1
32	Bouchon		2
33	Rouleau de transport, avant		2
34	Rouleau de transport, arrière		2
35	Pieds en caoutchouc		6
36	Guidon fixe		2
37	Bordure latérale		2
38	Tapis caoutchouc antidérapant		2
40	Couvercle de moteur		5
41	Bouchon	☐ 21.4 × 21.4 m/m	1
42	Bouchon	☐ 25.4 × 25.4 m/m	1
43	Bouchon	☐ 20 × 40 m/m	2
44	Clé de sécurité	800 m/m	1
45	Prise		1
46	Câble	1000 m/m	1
47	Connecteur IEC		1
48	Câble d'alimentation électrique		1
49	Câble de connexion (blanc)	20 cm × 764 × 764	2
50	Câble de connexion (noir)	20 cm × 764 × 764	1
51	Câble de connexion (noir)	100 m/m	1
52	Régulateur		1
53	Câble de console d'entraînement Montant	1900 m/m	1
55	Câble de console d'entraînement Console d'appui	650 m/m	1
57	Plaque de recouvrement inférieur		1
58	Vis à tête hexagonale	1/2" × 1"	2
59	Vis Allen	3/8" × 3-3/4"	1
60	Vis à tête hexagonale	3/8" × 1-3/4"	1
61	Vis à tête hexagonale	3/8" × 1-1/2"	1
62	Vis à tête hexagonale	3/8" × 3/4"	4
63	Vis à tête hexagonale	M8 × 60 m/m	1
64	Vis à tête hexagonale	M8 × 12 m/m	2
65	Vis Allen	5/16" × 1"	2
66	Vis Allen	3/8" × 4"	1

REX_Trainer_TX800_12.indd F-60 22.05.12 15:34

N°	Nom	Taille	Quantité
67	Vis à tête plate	3/8" × 2"	4
68	Vis	1/2" × 28 m/m	2
69	Boulon	M8 × 3"	2
70	Vis à tête plate	M6 × 1"	6
73	Vis	5 × 16 m/m	13
74	Vis à tôle	3.5 × 12 m/m	22
75	Écrou	1/2" × 8T	4
76	Écrou	3/8" × 7T	6
77	Écrou	5/16" × 7T	2
78	Écrou	M8 × 7T	1
79	Rondelle ressort	3/8" × 2T	6
80	Rondelle ressort	M8 × 1.5T	2
81	Rondelle ressort	M5	3
82	Rondelle d'appui	3/8" × 19 × 1.5T	6
82	Rondelle d'appui	3/8" × 19 × 1.5T	6
83	Rondelle d'appui	3/8" × 25 × 2T	5
84	Rondelle d'appui	Ø 5 × Ø 13 × 1.0T	10
85	Pignon en nylon (B)	Ø 50 × Ø 13 × 3T	4
86	Pignon en nylon (A)	Ø 10 × Ø 25 × 3T	2
87	Rondelle d'appui	Ø 6.5 × Ø 25 × 1.5T	8
88	Rondelle d'appui	M5	3
89	Rondelle pour écrou à fermeture rapide	5 × 2T	2
90	Porte-boissons Montage		1
90-1	Porte-boissons		1
90-3	Module Switch de sécurité	300 m/m	1
90-5	Vis à tôle	3 × 10 m/m	2
90-7	Câble de connexion	250 m/m	1
91	Vis à tôle	14 × 12 m/m	2
92	Guidage de bande		2
93	Vis à tôle	5 × 16 m/m	22
94	Vis à tôle	5 × 19 m/m	8
95	Vérin		1
96	Vis à tête plate fraisée	M8 × 1" × 1/4"	2
98	Vis à tête hexagonale	3/8" × 3"	1
99	Vis à tête hexagonale	5/16" × 1/2"	14
100	Rondelle d'appui	5/16" × 18 × 1.5T	6
101	Rondelle d'appui	5/16" × 23 × 1.5T	8
102	Clé Allen/Tournevis cruciforme	M5	1
103	Clé Allen	M6 (66 × 88)	1
104	Lubrifiant		1
105	Bouchon		2
106	Habillage		1
110	Vis à tôle	3.5 × 20 m/m	2
111	Vis à tôle	3.5 × 16 m/m	5
112	Serre-câbles		5
113	Garde-pied (D)		1
114	Garde-pied (G)		1
125	Vis cruciforme	M5 × 25 m/m	2
126	Vis cruciforme	M5 × 35 m/m	2
128	Vis cruciforme	M5 × 12 m/m	7
129	Revêtement extérieur de guidon (G)		1
130	Revêtement extérieur de guidon (D)		1
131	Revêtement inférieur interne de guidon (D)		1
132	Revêtement inférieur interne de guidon (G)		1
133	Revêtement supérieur interne de guidon (G)		1
134	Revêtement supérieur interne de guidon (D)		1
135	Vis à tôle	3 × 63 m/m	2
136	Bouchon		2
137	Volet de starter		1
138	Filtre		1
139	Câble de connexion Moteur	400 m/m	1
140	Vis à tôle	4 × 19 m/m	4

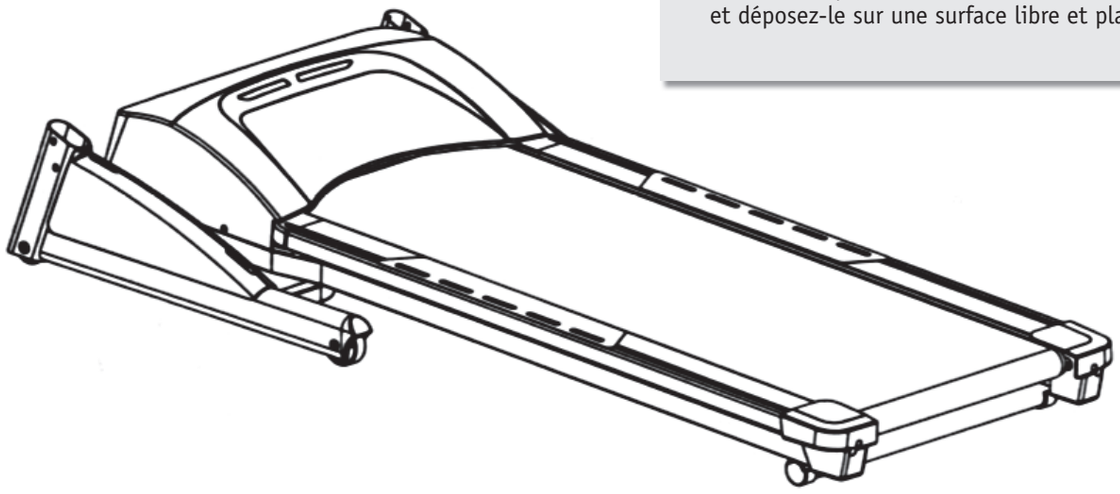
REX_Trainer_TX800_12.indd F-61 22.05.12 15:34

Montage

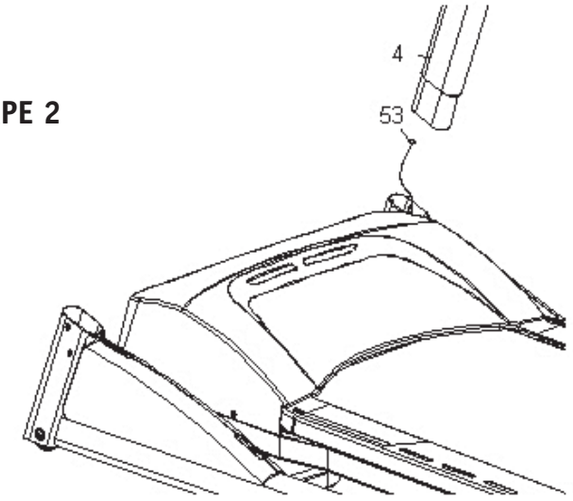
ÉTAPE 1

ATTENTION

1. Retirez le tapis de course du carton avec précaution et déposez-le sur une surface libre et plane.

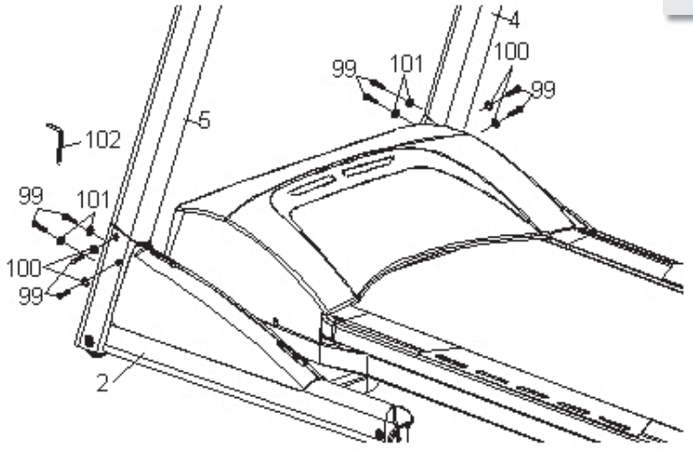


ÉTAPE 2



ATTENTION

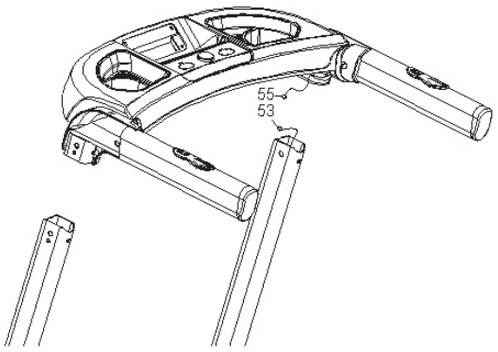
1. Reliez le câble inférieur de la console d'entraînement (53) au câble de console d'entraînement du montant droit (4).
2. Introduisez les deux montants (G, D/5, 4) dans le sous-châssis (2) et vissez-les avec huit vis 5/16" × 1/2" (99), quatre rondelles d'appui 5/16" × 18 × 1.5T (100) et quatre rondelles d'appui 5/16" × 23 × 1.5T (101). Pour serrer, utiliser la clé Allen fournie (102).

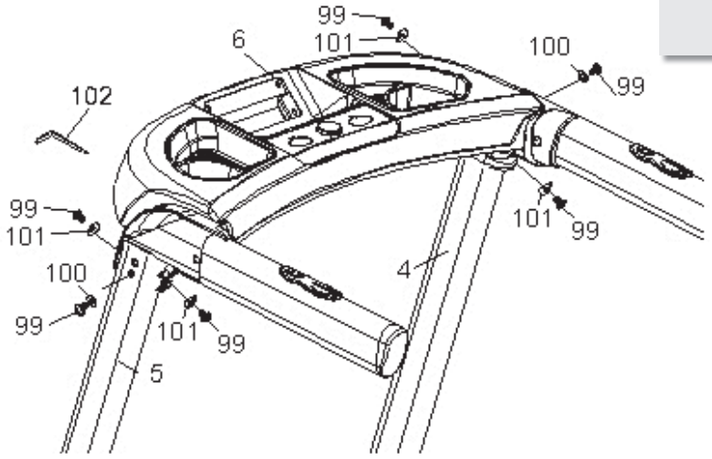


REX_Trainer_TX800_12.indd F-62 22.05.12 15:34

Montage

ÉTAPE 3

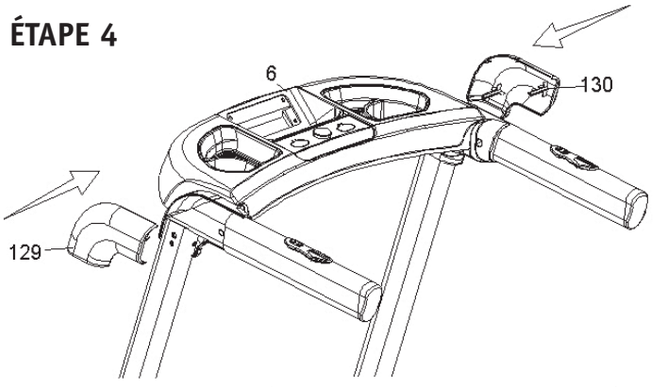


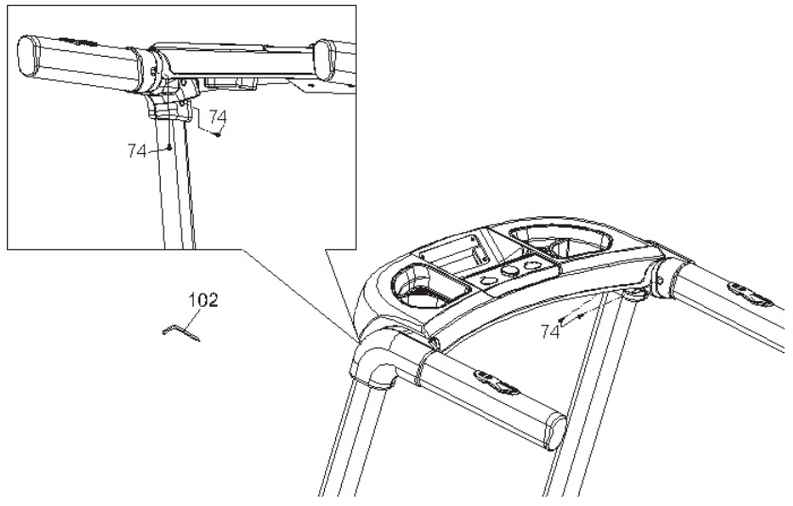


ATTENTION

1. Connectez le câble de la console d'entraînement (55) au câble de console d'entraînement de montant (53).
2. Fixez ensuite la console d'appui (6) sur les deux montants (L, R / 5, 4) avec six vis 5/16" ×1/2 (99), deux rondelles d'appui 5/16" × 18 × 1.5T (100) et quatre rondelles d'appui 5/16" × 23 × 1.5T (101). Pour serrer, utilisez la clé Allen fournie (102).

ÉTAPE 4





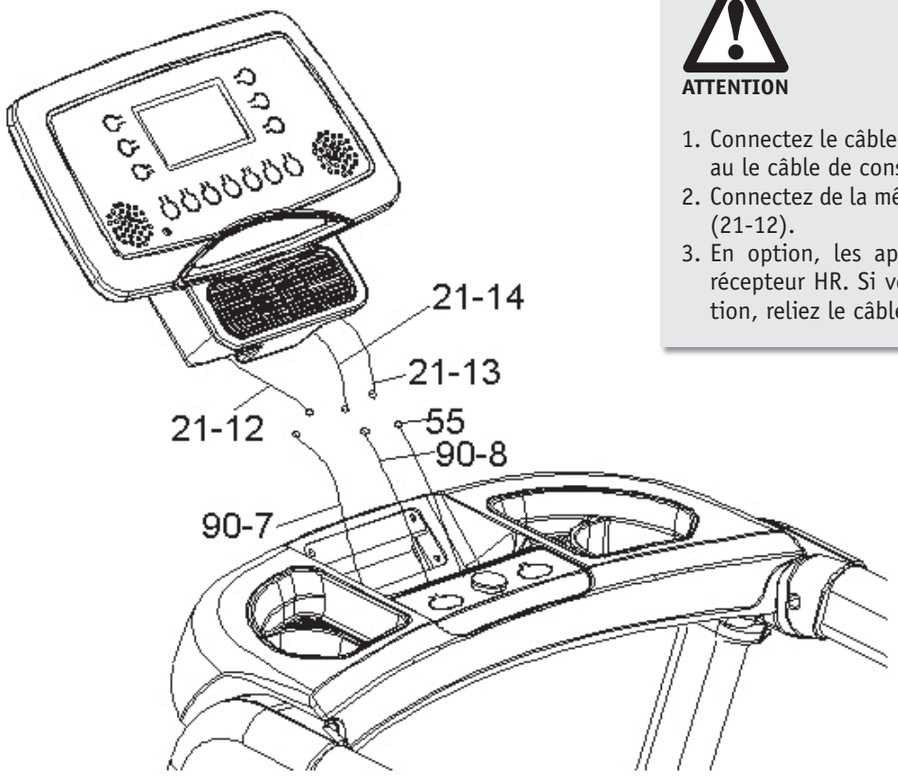
ATTENTION

1. Montez les deux revêtements extérieurs de guidon (G, D / 129, 130) sur les extrémités de la console d'appui (6) avec quatre vis 3,5 × 12 m/m (74). Serrez les vis à fond au moyen de l'outil fourni (102).

REX_Trainer_TX800_12.indd F-63 22.05.12 15:34

Montage

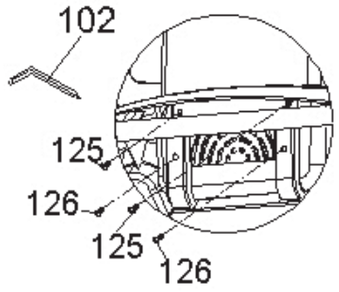
ÉTAPE 5

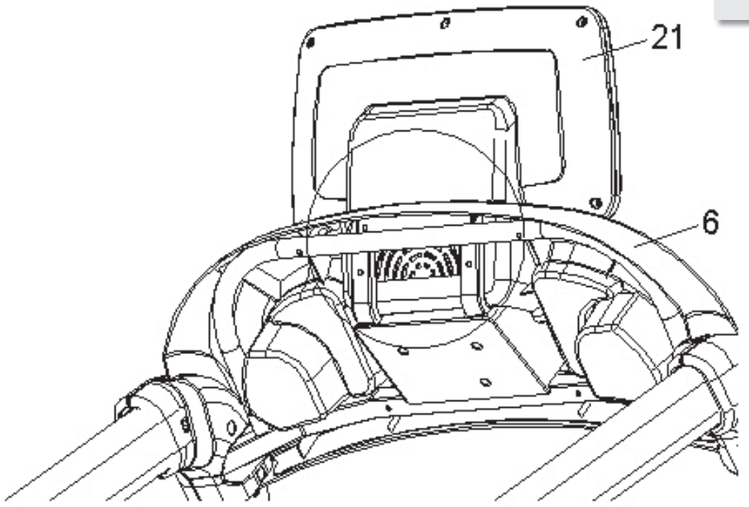


ATTENTION

1. Connectez le câble de la console d'entraînement (55) au le câble de console de l'écran (21-13).
2. Connectez de la même manière les câbles (90-7) avec (21-12).
3. En option, les appareils sont disponibles avec un récepteur HR. Si votre appareil dispose de cette option, reliez le câble (21-14) au le câble (90-8).

ÉTAPE 6





ATTENTION

1. Insérez avec précaution l'écran (21) dans le support de la console d'appui (6) et vissez les deux éléments avec deux vis M5 × 25 mm (125) et deux vis M5 × 35 mm (126). Pour cela, utilisez également l'outil fourni (102).

REX_Trainer_TX800_12.indd F-64 22.05.12 15:34

Mécanisme de pliage/Transport

Déplier

1. Placez-vous derrière l'appareil et tirez sur le bouton de verrouillage (ill. 1)
2. Laissez le tapis de course descendre doucement jusqu'au sol. (ill. 2)

Replier

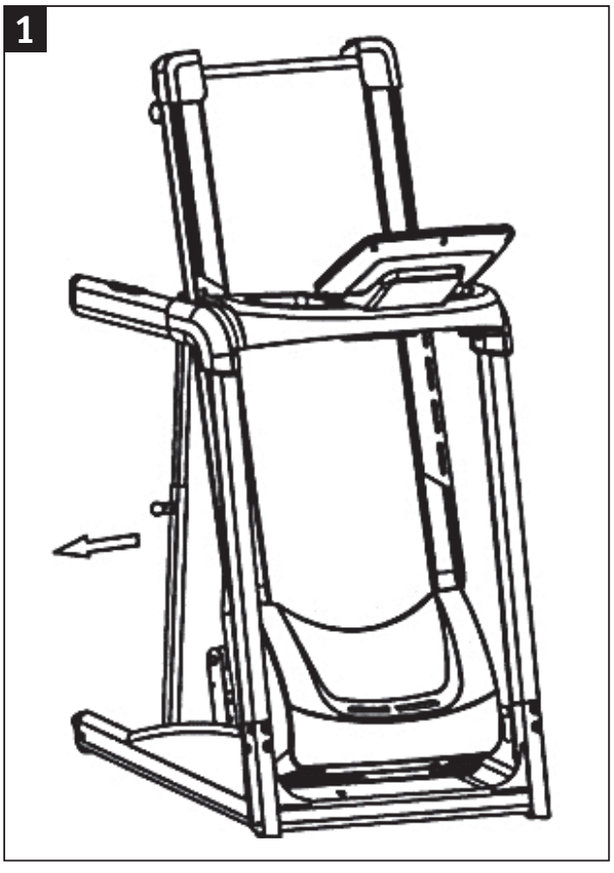
1. Tirez avec la main droite sur le bouton de verrouillage (ill. 3) et soulevez le tapis de course avec la main gauche jusqu'à une hauteur de 30 cm env.
2. Soulevez ensuite à deux mains le tapis de course jusqu'à ce que le verrouillage s'enclenche (ill. 4).)

Transport

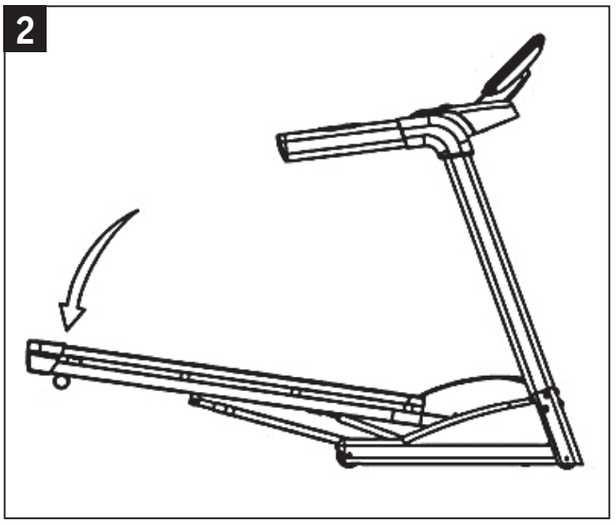
Pour déplacer le tapis de course, l'appareil doit tout d'abord être replié (cf. le point « Replier »). Assurez-vous que le bouton de verrouillage est correctement enclenché.

Basculez lentement le tapis de course vers l'arrière jusqu'à ce qu'il repose sur les roulettes de transport. Vous pouvez maintenant déplacer l'appareil à l'emplacement voulu. Pour le choix d'un emplacement adapté, observez les consignes de sécurité au début de ce manuel de l'utilisateur.

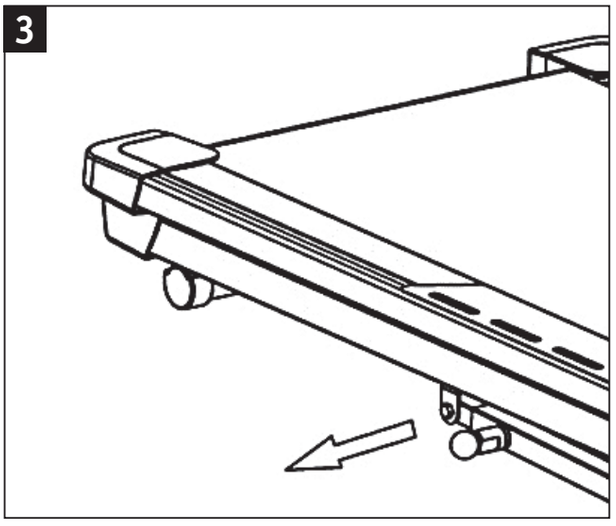
1



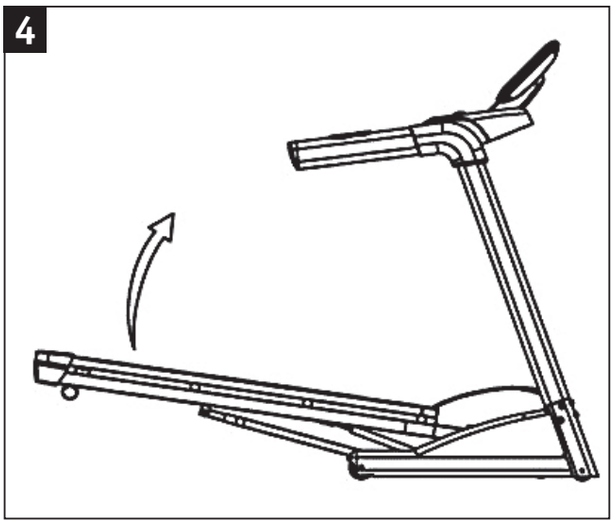
2



3



4



REX_Trainer_TX800_12.indd F-65 22.05.12 15:34

Guide d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de remise en forme vous apportera de nombreux avantages. Elle améliorera votre forme physique, affinera votre musculature et, en association avec un régime hypocalorique, vous aidera également dans votre perte de poids.

CONSEILS POUR STRUCTURER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Pour réussir un entraînement optimal, vous devez pourtant veiller à respecter certains points concernant le type et la manière (comment s'entraîner), ainsi que la structure de votre entraînement. Pour améliorer votre santé et votre condition physique, les facteurs suivants doivent être pris en compte lors de la planification de votre entraînement :

A Intensité

L'entraînement doit être conçu de telle sorte que les efforts physiques développés pendant l'entraînement soient supérieurs à des efforts normaux. Toutefois, vous ne devez pas aller jusqu'à l'essoufflement ni jusqu'à l'épuisement. Lors d'un entraînement efficace, le pouls doit se situer entre 70 % et 85 % du pouls maximum (cf. également le chapitre « Phase d'entraînement »).
Pendant les premières semaines d'entraînement, le pouls doit se situer à env. 70 % du pouls maximum ; il doit monter peu à peu jusqu'à 85 % du pouls maximum au cours des semaines et des mois qui suivent. Les efforts d'entraînement peuvent être augmentés p. ex. avec l'allongement de la durée de l'entraînement ou le passage à un niveau d'effort supérieur, en fonction de l'amélioration de la condition physique. Les moyens d'aide suivants vous permettent de contrôler la fréquence de votre pouls :

a) Vous pouvez vous-même prendre votre pouls de manière conventionnelle (p. ex. au poignet) et compter les pulsations par minute → Mesure de la fréquence du pouls de manière conventionnelle.
b) Vous pouvez contrôler votre pouls au moyen des surfaces de contact montées sur les poignées de guidon.
c) Vous pouvez également contrôler la fréquence de votre pouls avec des appareils spécifiques et calibrés de mesure du pouls.

La mesure du pouls par capteur sert uniquement d'orientation car les mouvements, les frottements, la sueur, etc. peuvent indiquer des valeurs différentes de celles du pouls effectif. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau due aux pulsations du pouls est si faible que le résultat ne suffit pas pour une mesure précise du pouls.

B Fréquence

Les experts recommandent entre 3 et 5 séances d'entraînement par semaine, en fonction de l'objectif à atteindre. L'entraînement doit être accompagné d'une alimentation saine et équilibrée. Un adulte moyen a besoin d'au moins 3 séances d'entraînement par semaine pour obtenir une modification de son poids ou une amélioration de sa condition physique ou de 2 séances par semaine pour conserver son état actuel.

C Motivation

La régularité est un aspect très important pour le succès d'un programme d'entraînement. La préparation mentale, ainsi qu'un horaire et un emplacement fixe par séance d'entraînement contribuent au succès. Il est recommandé de toujours garder son objectif personnel en vue et, si possible, de s'entraîner uniquement lorsqu'on est de bonne humeur. Entraînez-vous de manière continue pour progresser de jour en jour et de vous rapprocher ainsi de votre objectif.

D Organisation des séances d'entraînement

Chaque séance d'entraînement doit être structurée en trois phases :

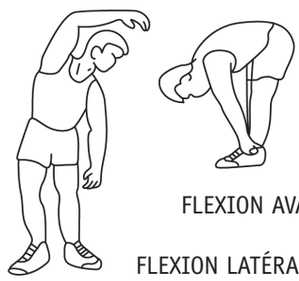
a) Phase d'échauffement

b) Phase d'entraînement

c) Phase de refroidissement

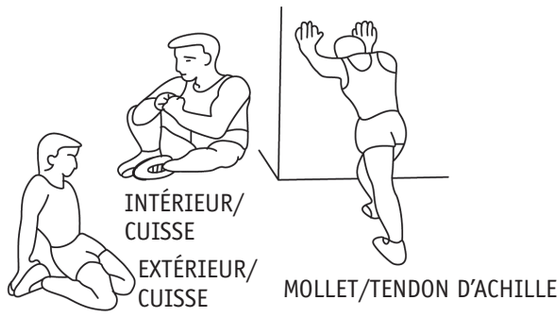
1. Phase d'échauffement

Cette phase entraîne une bonne irrigation sanguine de tout le corps et facilite le fonctionnement correct des muscles. De même, elle réduit le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est de ce fait recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement (cf. ill.) avant chaque entraînement. Chaque exercice doit durer env. 30 secondes. Évitez ici les mouvements brusques et ne sollicitez pas les muscles. Cessez l'étirement dès que la douleur se manifeste.



FLEXION AVANT DU BUSTE

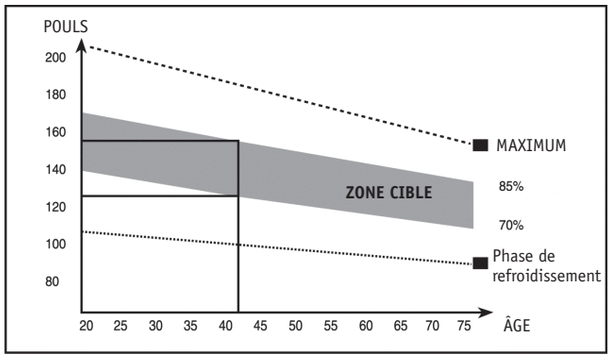
FLEXION LATÉRALE DU BUSTE



REX_Trainer_TX800_12.indd F-66 22.05.12 15:34

2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, veillez à maintenir un rythme régulier et constant. Pour un entraînement optimal, le niveau d'effort doit être choisi de manière à ce que votre pouls atteigne env. 70 à 85% du pouls maximum (zone cible). Vous pouvez lire sur le graphique la zone cible qui correspond à votre situation :



La phase d'entraînement doit durer au moins 12 minutes. Il est habituel de commencer avec une durée d'entraînement d'env. 15 à 20 minutes.
Si vous avez atteint un niveau de forme physique supérieur au bout de quelque temps, vous pouvez alors vous entraîner plus longtemps et à des doses plus importantes.

Veillez à votre posture pendant l'entraînement :

- Buste maintenu aussi droit que possible
- Regard dirigé vers l'avant
- Les mouvements doivent provenir le plus possible des jambes
- Ne pas s'entraîner sans les mains ! –
  Les bras servent à stabiliser le corps.
- Levez légèrement les talons pendant l'entraînement, comme pour une foulée de ski de fond
- Changez souvent la position des mains sur les poignées

3. Phase de refroidissement

Cette phase sert à détendre les muscles et à calmer le système cardiovasculaire. Réduisez pour cela p. ex. votre vitesse pendant env. 5 minutes. Répétez ensuite les exercices d'étirement décrits à la phase 1. Veillez, pendant cette phase également, à ne pas effectuer de mouvements brusques et à ne pas solliciter votre musculature.

E Musculation

Vous devez sélectionner un niveau d'effort supérieur pour développer votre musculation avec l'appareil de remise en forme. Selon les circonstances, vous constaterez que votre forme physique ne vous permettra pas de tenir le programme d'entraînement sur toute sa durée.

Dans ce cas, modifiez alors votre plan d'entraînement comme suit :
Eentraînez-vous comme d'habitude pendant la phase d'échauffement et celle de refroidissement. Toutefois, à la fin de la phase d'exercice, augmentez le niveau d'effort pour solliciter encore plus vos jambes. Si toutefois vous dépassez alors la zone cible de pouls, vous devez impérativement réduire votre rythme !

F Perte de poids

Pour que votre corps puisse travailler correctement, il a besoin de « combustible », comme un moteur. Les muscles sont alimentés en oxygène par l'intermédiaire du système cardiovasculaire. Cet oxygène est utilisé d'une part pour l'alimentation des muscles en énergie, d'autre part pour brûler les hydrates de carbone et les graisses. En raison de leur composition chimique, les graisses corporelles ne peuvent être transformées en énergie que lorsque vous effectuez un entraînement aérobie, c'est-à-dire lorsque les muscles disposent d'une quantité suffisante d'oxygène pendant l'entraînement. Lors de l'entraînement anaérobie (« être essoufflé »), le corps subit un déficit en oxygène, ce qui empêche toute désintégration des graisses. Dans la plage de 50 à 80% du pouls maximum (pouls maximum = 220 – Âge), le corps dispose encore de suffisamment d'oxygène ; il est ainsi en mesure d'obtenir les meilleurs résultats en matière de combustion des graisses. La combustion des graisses sera augmentée en augmentant la fréquence et la longueur d'un tel d'entraînement aérobie.

REX_Trainer_TX800_12.indd F-67 22.05.12 15:34

Utilisation

PRÉRÉGLAGES

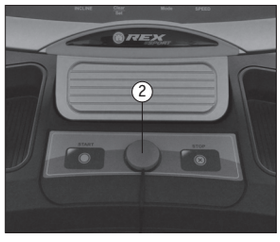
Branchez le connecteur d'alimentation électrique dans une prise 220/240 V (observez les consignes de sécurité !) et mettez l'appareil de remise en forme en marche au moyen de l'interrupteur principal monté sur la face arrière.

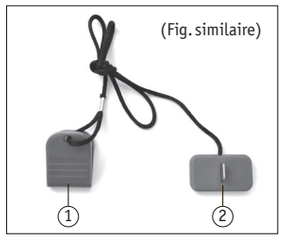
CLÉ DE SÉCURITÉ

ATTENTION

N'utilisez donc jamais le tapis de course sans avoir soigneusement fixé le clip de sécurité ① à vos vêtements. Avant d'entamer l'entraînement, assurez-vous que le clip de sécurité ne peut pas se détacher de vos vêtements.

Le tapis de course peut être mis en service uniquement lorsque la clé de sécurité ② est branchée sur le point de contact de la console d'entraînement.





La clé de sécurité sert à stopper immédiatement le tapis de course en cas de chute ou d'urgence.

Si la clé de sécurité ② est de nouveau branchée sur la console d'entraînement, tous les programmes d'entraînement ou paramètres saisis auparavant doivent être de nouveau saisis !

FONCTIONS DES TOUCHES

fig. 1

fig. 2

START :
Avec le bouton START pour commencer la formation. Une peut en vertu du programme de formation brochenes par reappuyez sur le bouton START pour continuer.

RESET/STOP :
Le bouton RESET/STOP pour mettre le tapis roulant jusqu'à adhérer à l'arrêt ou en appuyant sur la sélectionné le programme et les valeurs à zéro.

STEIGUNG (PENTE) :
Utilisez les touches fléchées pour ajuster l'inclinaison du tapis roulant faire semblant. Avec les touches fléchées sur la poignée gauche (voir figure 1) ce paramètre peut aussi changer.

EINGABE (ENTER) :
En utilisant la touche EINGABE pour entrer les paramètres de formation.

MODUS :
En appuyant sur la touche MODE à une donnée choisissez un programme de formation.

TEMPO (VITESSE) :
Utilisez les touches fléchées pour ajuster la vitesse de la Tapis de course ou de la prétention de changer de 0,5 km/h étapes. Avec les touches fléchées sur la poignée droite (voir figure 2) peut être également contrôler ce paramètre.

STEIGUNG (PENTE) 9/6/3 :
Les touches de raccourci que vous pouvez définir un 9/6/3 réglage de la hauteur à droite.

TEMPO RUN/JOGGEN/WALK :
Avec les boutons de numérotation rapide RUN/JOG/WALK, vous pouvez une vitesse prédéterminée mis à droite.

RUN: 9 km/h JOGGEN: 6 km/h WALK: 3 km/h

REX_Trainer_TX800_12.indd F-68 22.05.12 15:34

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

Les informations suivantes peuvent être affichées :

1. TIME (Durée)
   La console affiche la durée actuelle de l'entraînement. Lorsqu'une durée prédéfinie est saisie, le comptage se fait à rebours (countdown). L'appareil se stoppe lorsque la valeur préréglée est atteinte et un signal sonore retentit.

2. SPEED (Vitesse)
   La console d'entraînement affiche la vitesse réglée en km/h.

3. DISTANCE (Distance)
   La console d'entraînement affiche la distance parcourue. Lorsqu'une distance prédéfinie est saisie, le comptage se fait à rebours (countdown). L'appareil se stoppe lorsque la valeur préréglée est atteinte et un signal sonore retentit.

4. CALORIES (Calories)
   La console d'entraînement affiche la quantité de calories brûlées pendant l'entraînement. Après saisie de la quantité de calories à brûler, le système démarre le compte à rebours (countdown) jusqu'à zéro. L'appareil se stoppe lorsque la valeur préréglée est atteinte et un signal sonore retentit.

5. PULSE (Pouls/Pulsations cardiaques)
   L'affichage PULSE (pouls) vous indique la fréquence actuelle de votre pouls en pulsations cardiaques par minute. L'affichage ne peut indiquer de valeurs correctes que si vous appliquez correctement les paumes de vos mains sur les deux capteurs. Dans certaines circonstances, 2 minutes peuvent s'écouler avant que le pouls soit affiché.

6. STEIGUNG (Inclinaison)
   La console d'entraînement affiche l'angle d'inclinaison réglé.

7. PROGRAM
   La console d'entraînement affiche le programme d'entraînement réglé.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

A Programmes d'entraînement (P1–P24/H1)

Vous pouvez choisir entre 24 programmes d'entraînement différents. Une séance d'entraînement dure chaque fois 30 minutes. Les programmes P1–P14 se distinguent par la chronologie des vitesses de bande de déroulement. Les programmes P15–P24 se distinguent par contre par la vitesse de la bande de déroulement, ainsi que par l'angle d'inclinaison. De ce fait, ils sont conçus uniquement pour les personnes affichant une bonne condition physique.

Dans le programme H1, vous pouvez définir la durée d'entraînement souhaitée (au moins 5 minutes), ainsi que votre pouls cible individuel avec l'aide de la touche EINGABE (Saisie). L'ordinateur adapte ici toutes les 15 secondes l'inclinaison de la bande de déroulement à votre pouls cible.

La touche MODUS (mode) et les touches fléchées TEMPO (vitesse) vous permettent de sélectionner l'un des 24 programmes d'entraînement ou le programme H1. Le programme d'entraînement actuel sera affiché au milieu de la zone droite de l'écran (P1–P24/H1). En actionnant la touche START, vous pouvez démarrer le programme choisi.

Il est toujours possible d'adapter individuellement la vitesse ou l'inclinaison pendant l'entraînement à l'aide des touches fléchées TEMPO (vitesse) ou STEIGUNG (montée).

REX_Trainer_TX800_12.indd F-69 22.05.12 15:34

ENQUÊTE SUR LES PROGRAMMES

Programme P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programme P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1

Programme P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Programme P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programme P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2

Programme P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programme P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2

Programme P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programme P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

Programme P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	3	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2

Programme P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programme P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programme P13

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2

REX_Trainer_TX800_12.indd F-70 22.05.12 15:34

Programme P14

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programme P15

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2
Inclination	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4

Programme P16

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Inclination	2	4	5	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	11	10	8	6	4

Programme P17

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6
Inclination	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3

Programme P18

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
Inclination	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0

Programme P19

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
Inclination	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0

Programme P20

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
Inclination	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3

Programme P21

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
Inclination	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	0	0

Programme P22

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	3	3
Inclination	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Programme P23

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5
Inclination	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Programme P24

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1
Inclination	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

REX_Trainer_TX800_12.indd F-71 22.05.12 15:34

B Entraînement avec paramètres

Dans ce programme, vous pouvez définir l'un des trois paramètres d'entraînement disponibles. Les paramètres d'entraînement sont des objectifs à atteindre que vous pouvez définir en fonction de votre niveau de forme physique, de votre motivation ou du temps disponible.

Vous disposez des paramètres d'entraînement suivants :

Paramètre	Plage de réglage	Palier	Remarque
TIME (Durée)	0:00~99:00 Min	± 1:00	Valeur prédéfinie = 5:00 Min
DIST (Distance)	0.00~99.0 km	± 1	Valeur prédéfinie = 5 km
CAL (Calories)	10~9990 Cal	± 10	Valeur prédéfinie = 500 Cal

Actionnez la touche EINGABE (Reste/Saisie) pour 3. Sec. pour sélectionner le paramètre d'entraînement voulu et réglez ensuite la valeur souhaité avec l'aide de la touche STEIGUNGS- ou TEMPO touche (plus vite/plus lent).

Si vous ne souhaitez pas définir un paramètre d'entraînement, vous pouvez le sauter et passer au paramètre suivant en actionnant la touche EINGABE (Reset/Saisie).

Vous pouvez commencer à courir après avoir saisi le paramètre d'entraînement voulu. Actionnez pour cela la touche START. L'appareil émet un signal sonore immédiatement avant le démarrage de la bande de déroulement. Vous pouvez adapter la vitesse de manière individuelle avec les touches TEMPO (plus vite/plus lent) ou avec les touches RUN/JOGGEN/WALK (course/jogging/marche). La bande de déroulement atteint très vite la vitesse cible définie. Vous pouvez de même varier l'inclinaison par l'intermédiaire des touches fléchées STEIGUNG (montée) ou avec les touches de sélection rapide 9/6/3.

L'entraînement est terminé dès que le paramètre d'entraînement prédéfini est atteint. Un signal sonore est émis avant que le tapis roulant hors dignal.

C Manuel

Vous pouvez également vous entraîner en mode Manuel au lieu de recourir aux programmes ou aux paramètres d'entraînement prédéfinis. Ce programme vous permet de régler la vitesse manuellement, ainsi que de l'adapter à tout moment pendant l'entraînement.

Pour démarrer le programme manuel d'entraînement, actionnez la touche START. Si vous avez saisi auparavant un paramètre d'entraînement ou sélectionné l'un des 25 programmes d'entraînement, vous devez alors retirer brièvement la clé de sécurité de la console pour effacer les valeurs saisies. L'appareil émet un signal sonore immédiatement avant le démarrage de la bande de déroulement. La vitesse de démarrage est de 1 km/h. Vous pouvez adapter la vitesse de manière individuelle à tout moment pendant l'entraînement avec les touches TEMPO (plus vite/plus lent) ou avec les touches RUN/JOGGEN/WALK (course/jogging/marche). La bande de déroulement atteint très vite la vitesse cible définie. Vous pouvez de même varier l'inclinaison par l'intermédiaire des touches fléchées STEIGUNG (montée) ou avec les touches de sélection rapide 9/6/3. L'entraînement sera arrêté en actionnant la touche STOP.

REX_Trainer_TX800_12.indd F-72 22.05.12 15:34

Entretien/Maintenance

DANGER

Débranchez impérativement le connecteur d'alimentation électrique de la prise avant toute intervention d'entretien ou de maintenance ! DANGER DE MORT !

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre en contact avec la console d'entraînement et l'intérieur de l'appareil, car ces derniers pourraient entraîner des dysfonctionnement importants. Des résidus d'usure de la courroie d'entraînement peuvent apparaître à la partie inférieure de l'appareil. Ceci est tout à fait normal.

Centrage de la bande de déroulement

ATTENTION

Assurez-vous que le tapis de course n'est pas en marche pendant le centrage. Pour plus de précautions, retirez la clé de sécurité.

Après une longue période d'immobilisation ou après un transport, il peut arriver que la bande de déroulement ne soit plus alignée au centre de l'appareil ou qu'elle « dérape » pendant l'entraînement. Dans un tel cas, la bande de déroulement doit être de nouveau centrée sous peine d'entraîner des dommages et des dysfonctionnements.

Centrer la bande de déroulement :

Vous pouvez centrer la bande de déroulement avec une clé Allen M6 à l'extrémité arrière droite du châssis (cf. ill.).

Si la bande de déroulement est décentrée vers la droite, tournez la vis de réglage droite dans le sens des aiguilles d'une montre (¼ de tour à chaque fois max). Faites ensuite tourner la bande de déroulement pendant au moins 2 rotations pour contrôler que le recentrage est suffisant. Répétez la procédure le cas échéant jusqu'à ce que la bande de déroulement soit centrée.

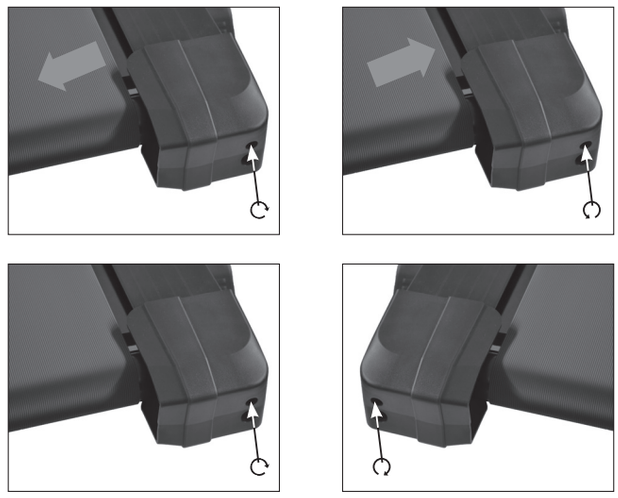
Si la bande de déroulement est décentrée vers la gauche, tournez la vis de réglage droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (¼ de tour à chaque fois max). Faites ensuite tourner la bande de déroulement pendant au moins 2 rotations pour contrôler que le recentrage est suffisant. Répétez la procédure le cas échéant jusqu'à ce que la bande de déroulement soit centrée.

Tendre la bande de déroulement :

ATTENTION

Veillez à ce que la bande de déroulement ne soit pas trop tendue car ceci peut entraîner une usure accrue, voire des dommages.

Vous pouvez tendre la bande de déroulement avec une clé Allen M6 à l'extrémité arrière du châssis (cf. ill.). Tournez les vis de réglage gauche et droite de manière identique d'un quart de tour chacune vers la droite (sens des aiguilles d'une montre). Utilisez pour cela une clé Allen M6. Mettez ensuite en marche le tapis de course et contrôlez si la tension de la bande de déroulement est suffisante.



Répétez la procédure jusqu'à ce que la bande de déroulement ne « dérape » plus lorsque vous courez dessus. N'effectuez pourtant jamais plus d'un quart de tour de vis après chaque contrôle. Si la bande de déroulement est trop tendue, desserrez les deux vis de réglage de manière identique.

REX_Trainer_TX800_12.indd F-73 22.05.12 15:34

Lubrification de la bande de déroulement

ATTENTION

Assurez-vous que le tapis de course n'est pas en marche pendant le centrage. Pour plus de précautions, retirez la clé de sécurité.

Le tapis de course est construit de telle sorte qu'il n'exige qu'un minimum de maintenance. Il est toutefois nécessaire de renouveler de temps en temps la lubrification du plateau de course. Une lubrification soigneuse garantit un fonctionnement conforme et prolonge la durée de vie de l'appareil. Nous recommandons de procéder à la première lubrification au bout des 25 premières heures d'utilisation (2–3 mois) et ensuite, toutes les 50 heures (env. 5–8 mois). Utilisez l'huile de silicone disponible dans le commerce ou par pulvérisation.

Contrôle

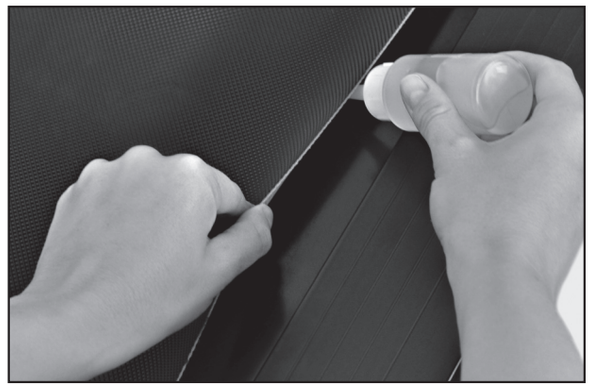
Soulevez l'un des côtés du tapis de course et touchez la face supérieure du plateau de course. Si vous sentez encore du silicone, aucune lubrification n'est encore nécessaire. Si, par contre, la surface est sèche, vous devez renouveler la lubrification du plateau de course.

Lubrification

DANGER

Ne pas appliquer trop de lubrifiant – Un demi-tube au maximum par intervention ! Essuyez ensuite avec un chiffon le lubrifiant superflu qui pourrait éventuellement ressortir sur les côtés. RISQUE DE CHUTE !

1. Soulevez un côté du tapis de course.
2. Appliquez au maximum la moitié du tube de lubrifiant (fourni) sur la surface du plateau de course (cf. ill.).
3. Courez ensuite pendant environ 3 à 5 minutes à faible vitesse sur le tapis de course pour que le lubrifiant puisse se répartir.



REX_Trainer_TX800_12.indd F-74 22.05.12 15:34

Caractéristiques techniques

Dimensions :	ca. 178 cm (L) x 80 cm (B) x 138 cm (H) env.	la vitesse de course :	1–16 km/h
Poids :	80 kg env.	le réglage du pas :	12-étape (1,25°–7,5°)
Classe :	HB	Puissance continue max délivrée :	1,3 KW
Charge max. :	130 kg	Puissance maximum :	2,2 KW

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme

En fin de vie, l'appareil de remise en forme ne doit pas être éliminé avec les déchets domestiques normaux. Il doit au contraire être ramené à un point de collecte dédié au recyclage des appareils électriques et électroniques.

Verpackungs-Recycling

Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

REX_Trainer_TX800_12.indd F-75 22.05.12 15:34

Déclaration de conformité CE

prophete
keep moving

Index-01

Société : **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adresse : **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marque : **Rex**

Désignation : **New York**

Modèle : **TX-600 tapis roulant**
TX-800 tapis roulant

Nous déclarons que le produit désigné satisfait aux exigences desnormes européennes suivantes :

2004/108/EG Directive européenne CEM

Directive du Parlement et du Conseil européens du 15.12.2004

2006/95/EG Directive européenne sur les basses tensions

Directive du Parlement et du Conseil européens du 12.12.2006

La conformité du produit avec les directives a été démontrée par le respect plein et entier des normes harmonisées et non harmonisées suivantes :

EN 55014	Compatibilité électromagnétique, Exigences
EN 60335	Sécurité des appareils électriques destinés à un usage domestique
EN 61000-6-1	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-3	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-6	Compatibilité électromagnétique, Norme générique

Andre Fuchs
Direction technique
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Responsable Conformité CE
Prophete GmbH & Co. KG

Établi à Rheda-Wiedenbrück, le 04.04.2012

Cette déclaration certifie la conformité avec les directives européennes citées ci-dessus mais n'apporte aucune garantie dans le sens de la législation allemande sur la responsabilité vis-à-vis du produit.

REX_Trainer_TX800_12.indd F-76 22.05.12 15:34

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie – à notre choix – par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.

3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.

4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.

5. Sont exclus de la garantie :

   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.

6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.

7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.

8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.

9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.

10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.

11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.

12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.

13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH Téléphone : 0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Télécopie : 0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Courriel : si-service@prophete.net
Allemagne www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH Téléphone : +49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Télécopie : +49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Courriel : si-service@prophete.net
Allemagne www.rex-sport.de

REX_Trainer_TX800_12.indd F-77 22.05.12 15:34

REX SPORT

REX TX-800
ROUTINE

ISTRUZIONI PER L'USO

REX_Trainer_TX800_12.indd I-79 22.05.12 15:34

Indice

Premessa **I-81**
Identificazione di indicazioni importanti **I-81**
Indicazioni di sicurezza importanti **I-82**
Disegno esploso **I-84**
Lista dei componenti **I-85**
Montaggio **I-88**
Meccanismo di ribaltamento/trasporto **I-91**

Istruzioni per l'allenamento **I-92**
Organizzazione dell'allenamento/avvertenze I-92
A Intensità I-92
B Frequenza I-92
C Motivazione I-92
D Organizzazione delle unità di allenamento I-92
1. Fase di riscaldamento I-92
2. Fase di allenamento I-93
3. Fase di raffreddamento I-93
E Struttura muscolare I-93
F Perdita di peso I-93

Uso **I-94**
Impostazioni iniziali I-94
Chiave di sicurezza I-94
Funzioni dei tasti I-94
Informazioni visualizzate I-95
Programmi di allenamento I-95
A P1–P24/H1 ..... I-95
B Parametri di allenamento I-98
C Manuale I-98

Cura/manutenzione **I-99**
Dati tecnici **I-101**
Smaltimento **I-101**
Garanzia **I-103**

REX_Trainer_TX800_12.indd I-80 22.05.12 15:34

Premessa

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:

PERICOLO

Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell' utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.

AVVERTENZA

Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.

Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

REX_Trainer_TX800_12.indd I-81 22.05.12 15:34

Indicazioni di sicurezza importanti

PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.

AVVERTENZA

È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è conforme alla norma DIN EN 957-1/6 ed è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti chiusi e asciutti a temperatura ambiente. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità, dalla polvere/sporcizia e dalle variazioni estreme di temperatura.

Collocare l'apparecchio solo su una superficie stabile e piana e utilizzare una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Rimuovere tutti gli oggetti affilati dalla zona circostante e lasciare intorno all'apparecchio uno spazio libero di almeno 0,5 m.

Accertarsi che nessun tipo di liquido (incluso il sudore!) penetri all'interno dell'apparecchio e nel fitness computer.

Utilizzare l'apparecchio solo nel modo indicato! Se durante il montaggio o il controllo si riscontrano componenti difettosi o se durante l'utilizzo si percepiscono rumori inconsueti, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'apparecchio fino a che il problema non è stato risolto.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutte le viti e i dati siano fissati in modo sicuro e serrati correttamente.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale qualificato e con l'impiego di ricambi originali.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 130 kg.

Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia.

Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti. Durante l'allenamento indossare sempre calzature robuste.

La chiave di sicurezza serve a stoppare immediatamente il nastro in caso di caduta o in situazioni d'emergenza. Pertanto, non utilizzare mai il nastro senza aver prima fissato accuratamente la clip di sicurezza al vostro indumento. Prima di iniziare l'allenamento, verificare che la clip di sicurezza non possa staccarsi involontariamente dal vostro indumento.

In situazione d'emergenza (ad es. vertigini improvvisi, dolori, ecc.), scendere dall'apparecchio da allenamento nel seguente modo:
1. Tenersi saldamente alle impugnature laterali.
2. Scendere con i piedi sulle pedane laterali.
3. Staccare la chiave di sicurezza.

Non saltare mai mentre il nastro è in funzione!

REX_Trainer_TX800_12.indd I-82 22.05.12 15:34

PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.

AVVERTENZA

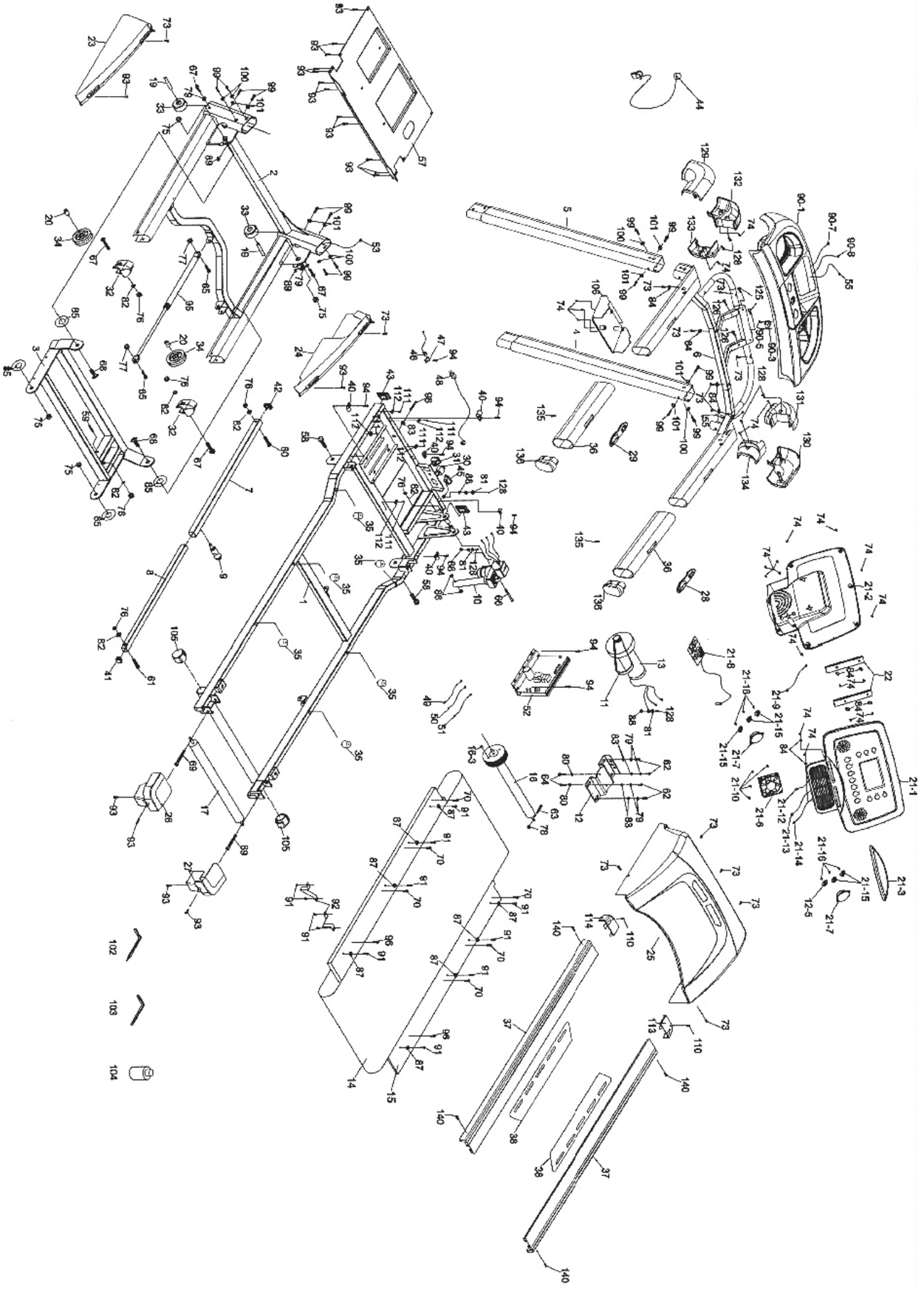
Consentono la cintura sono completamente a fermo prima di scendere.

Dopo l'allenamento, per la pulizia o per la manutenzione, spegnere l'apparecchio e staccare la spina dalla presa elettrica.

Procedere con cautela durante il sollevamento e lo spostamento dell'apparecchio, onde evitare danni alla schiena o simili. Se possibile utilizzare apposite tecniche di sollevamento o chiedere aiuto ad altri.

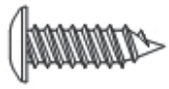
REX_Trainer_TX800_12.indd I-83 22.05.12 15:34

Disegno esploso



REX_Trainer_TX800_12.indd I-84 22.05.12 15:34

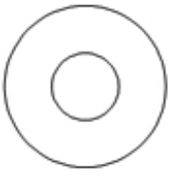
Lista dei componenti



74.

99.

100.



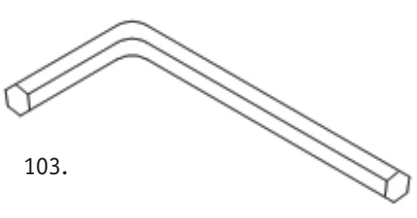
101.

125.

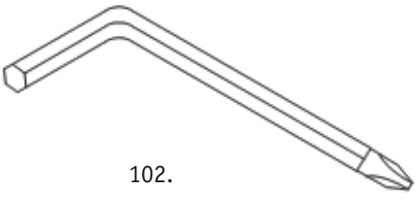
126.

44.

104.



103.



102.

Nr.	Descrizione	Dimensione	Quantità
1	Telaio principale		1
2	Struttura inferiore		1
3	Angolo di inclinazione		1
4	Longherone destro		1
5	Longherone sinistro		1
6	Consolle		1
7	Cavo esterno		1
8	Cavo interno		1

REX_Trainer_TX800_12.indd I-85 22.05.12 15:34

Nr.	Descrizione	Dimensione	Quantità
9	Manopola di bloccaggio		1
10	Motore inclinazione		1
11	Cinghia trapezoidale		1
12	Supporto motore		1
13	Motore		1
14	Nastro		1
15	Piano di corsa		1
16	Rullo anteriore		1
16~3	Magnete		1
17	Rullo posteriore		1
19	Bussola		2
20	Bussola		2
21	Display		1
21-1	Lato anteriore display		1
21-2	Lato posteriore display		1
21-3	Copertura		1
21-6	Ventola		1
21-10	Vite per lamiera	3.5 × 32 m/m	4
21-12	Cavo di collegamento display	150 m/m_12P	1
21-13	Cavo computer	200 m/m_10P	1
22	Supporto display		2
23	Copertura struttura inferiore (S)		1
24	Copertura struttura inferiore (D)		1
25	Copertura motore alta		1
26	Base adattamento posteriore (S)		1
27	Base adattamento posteriore (D)		1
28	Gruppo velocità/hand pulse		1
29	Gruppo inclinazione/hand pulse		1
30	Interruttore circuito		1
31	Interruttore on/off		1
32	Tappo		2
33	Rotella per trasporto anteriore		2
34	Rotella per trasporto posteriore		2
35	Piedini in gomma		6
36	Impugnatura		2
37	Scorrimento laterale		2
38	Gomma antiscivolo		2
40	Copertura motore		5
41	Tappo	□ 21.4 × 21.4 m/m	1
42	Tappo	□ 25.4 × 25.4 m/m	1
43	Tappo	□ 20 × 40 m/m	2
44	Chiave di sicurezza	800 m/m	1
45	Presa		1
46	Cavo	1000 m/m	1
47	Spina		1
48	Cavo elettrico		1
49	Cavo di collegamento (bianco)	20 cm × 764 × 764	2
50	Cavo di collegamento (nero)	20 cm × 764 × 764	1
51	Cavo di collegamento (nero)	100 m/m	1
52	Regolatore		1
53	Cavo computer longherone	1900 m/m	1
55	Cavo computer consolle	650 m/m	1
57	Copertura per pavimento		1
58	Vite a testa esagonale	1/2" × 1"	2
59	Vite a brugola	3/8" × 3-3/4"	1
60	Vite a testa esagonale	3/8" × 1-3/4"	1
61	Vite a testa esagonale	3/8" × 1-1/2"	1
62	Vite a testa esagonale	3/8" × 3/4"	4
63	Vite a testa esagonale	M8 × 60 m/m	1
64	Vite a testa esagonale	M8 × 12 m/m	2
65	Vite a brugola	5/16" × 1"	2
66	Vite a brugola	3/8" × 4"	1

REX_Trainer_TX800_12.indd I-86 22.05.12 15:34

Nr.	Descrizione	Dimensione	Quantità
67	Vite a testa piatta	3/8" × 2"	4
68	Vite	1/2" × 28 m/m	2
69	Perno	M8 × 3"	2
70	Vite a testa piatta	M6 × 1"	6
73	Vite	5 × 16 m/m	13
74	Vite per lamiera	3.5 × 12 m/m	22
75	Dado	1/2" × 8T	4
76	Dado	3/8" × 7T	6
77	Dado	5/16" × 7T	2
78	Dado	M8 × 7T	1
79	Rondella elastica	3/8" × 2T	6
80	Rondella elastica	M8 × 1.5T	2
81	Rondella elastica	M5	3
82	Rondella	3/8" × 19 × 1.5T	6
82	Rondella	3/8" × 19 × 1.5T	6
83	Rondella	3/8" × 25 × 2T	5
84	Rondella	Ø 5 × Ø 13 × 1.0T	10
85	Pignone in nylon	Ø 50 × Ø 13 × 3T	4
86	Pignone in nylon	Ø 10 × Ø 25 × 3T	2
87	Rondella	Ø 6.5 × Ø 25 × 1.5T	8
88	Rondella	M5	3
89	Clip dado a chiusura rapida	5 × 2T	2
90	Montaggio portaborraccia		1
90-1	Portaborraccia		1
90-3	Modulo switch di sicurezza	300 m/m	1
90-5	Vite per lamiera	3 × 10 m/m	2
90-7	Cavo di collegamento	250 m/m	1
91	Vite per lamiera	14 × 12 m/m	2
92	Passaggio cinghia		2
93	Vite per lamiera	5 × 16 m/m	22
94	Vite per lamiera	5 × 19 m/m	8
95	Cilindro		1
96	Vite a testa piatta svasata	M8 × 1" × 1/4"	2
98	Vite a testa esagonale	3/8" × 3"	1
99	Vite a testa esagonale	5/16" × 1/2"	14
100	Rondella	5/16" × 18 × 1.5T	6
101	Rondella	5/16" × 23 × 1.5T	8
102	Chiave a brugola/a croce	M5	1
103	Chiave a brugola	M6 (66 × 88)	1
104	Lubrificante		1
105	Tappo		2
106	Copertura		1
110	Vite per lamiera	3.5 × 20 m/m	2
111	Vite per lamiera	3.5 × 16 m/m	5
112	connettori cavi		5
113	Bordo piede (D)		1
114	Bordo piede (S)		1
125	Vite a croce	M5 × 25 m/m	2
126	Vite a croce	M5 × 35 m/m	2
128	Vite a croce	M5 × 12 m/m	7
129	Rivestimento manubrio esterno (S)		1
130	Rivestimento manubrio esterno (D)		1
131	Rivestimento manubrio inferiore interno (D)		1
132	Rivestimento manubrio inferiore interno (S)		1
133	Rivestimento manubrio superiore interno (S)		1
134	Rivestimento manubrio superiore interno (D)		1
135	Vite per lamiera	3 × 63 m/m	2
136	Tappo		2
137	Sportello starter		1
138	Filtro		1
139	Cavo di collegamento motore	400 m/m	1
140	Vite per lamiera	4 × 19 m/m	4

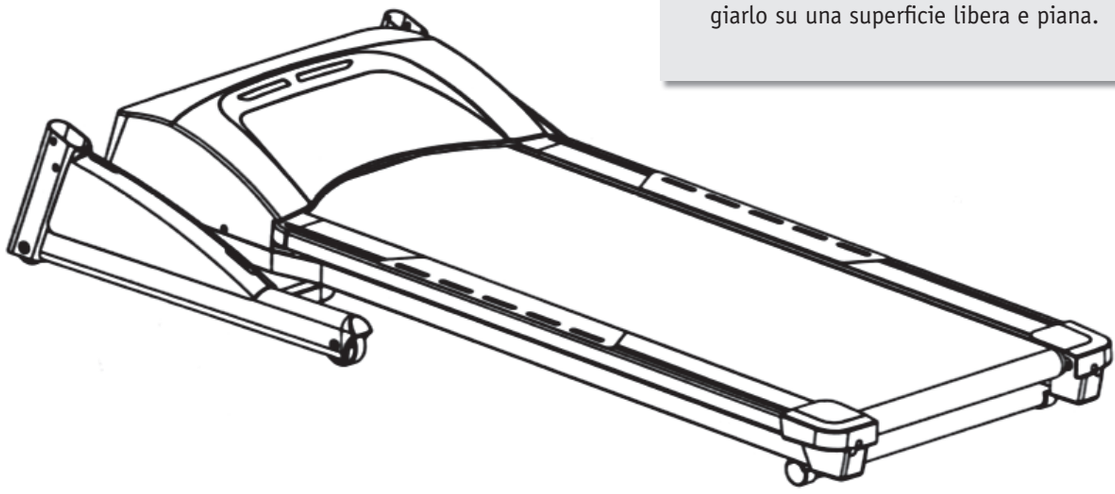
REX_Trainer_TX800_12.indd I-87 22.05.12 15:34

Montaggio

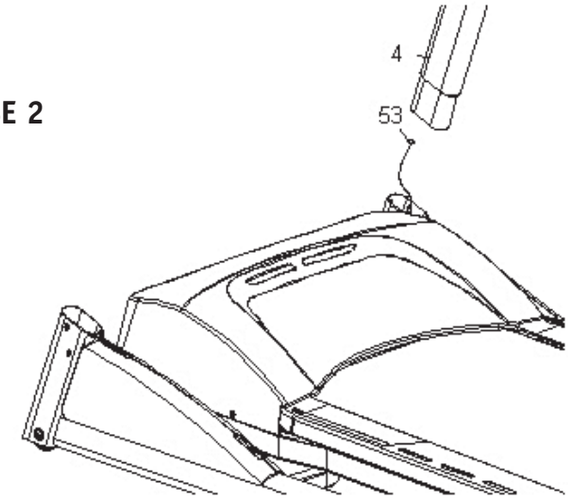
FASE 1

AVVERTENZA

1. Estrarre con cautela il nastro dal cartone ed appoggiarlo su una superficie libera e piana.

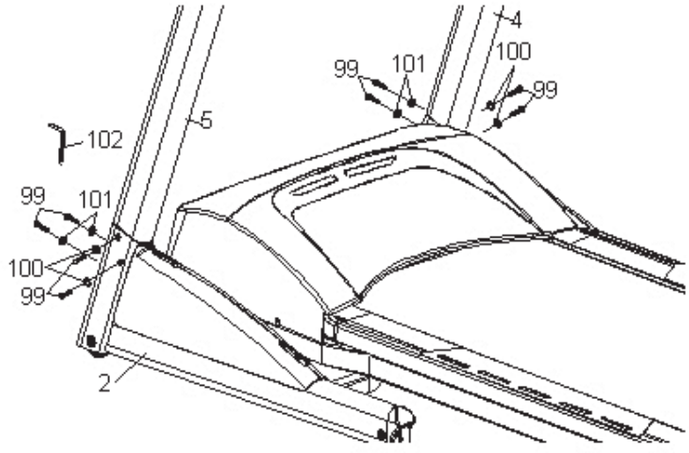


FASE 2



AVVERTENZA

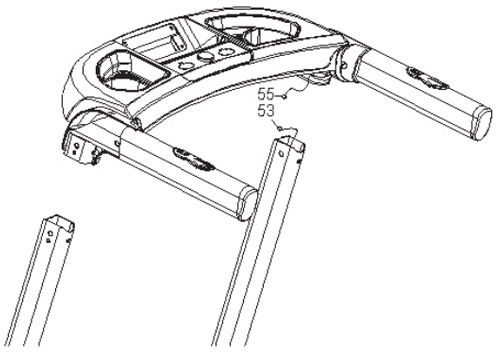
1. Collegare il cavo computer inferiore (53) al cavo computer del longherone destro (4).
2. Inserire i due longheroni (S,D / 5, 4) nella struttura inferiore (2) ed avvitarli con otto viti da 5/16" × 1/2" (99), quattro rondelle 5/16" × 18 × 1.5T (100) e quattro rondelle 5/16" × 23 × 1.5T (101). Per stringere utilizzare la chiave a brugola fornita (102).

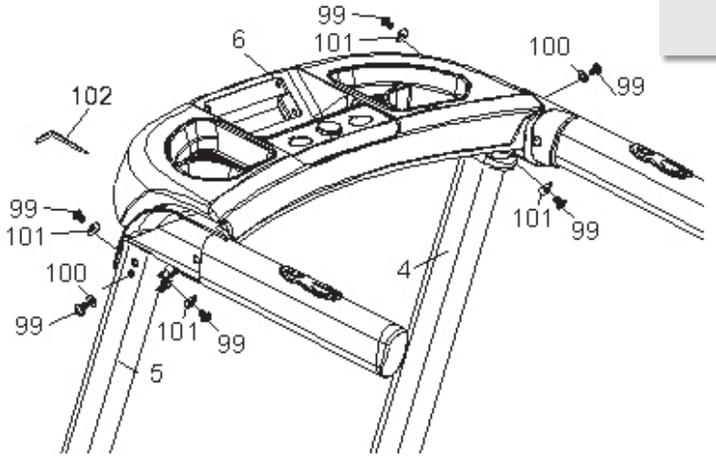


REX_Trainer_TX800_12.indd I-88 22.05.12 15:34

Montaggio

FASE 3

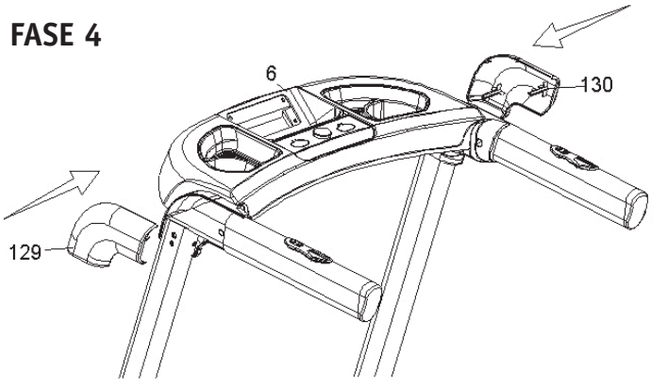




AVVERTENZA

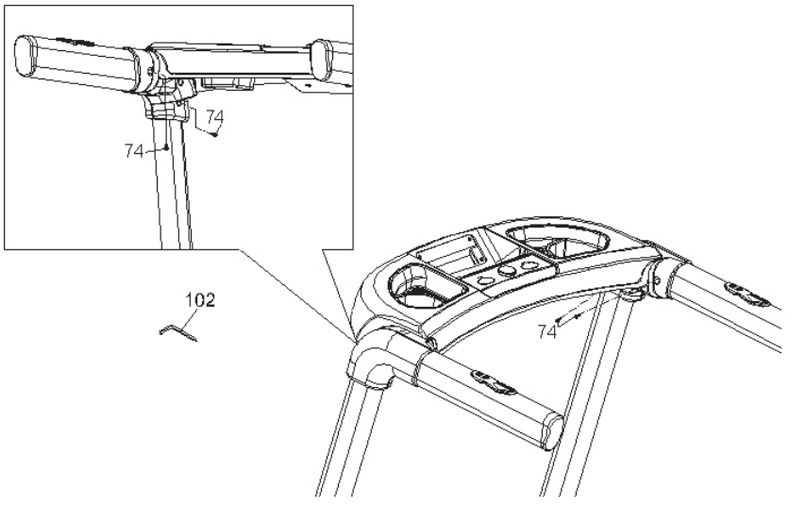
1. Collegare il cavo computer della consolle (55) al cavo computer del longherone (53).
2. Fissare poi la consolle (6) ai due longheroni (S,D/5, 4) con sei viti da 5/16" × 1/2" (99), due rondelle 5/16" × 18 × 1.5T (100) e quattro rondelle 5/16" × 23 × 1.5T (101). Per stringere utilizzare la chiave a brugola fornita (102).

FASE 4



AVVERTENZA

1. Montare i rivestimenti esterni del manubrio (S, D/ 129, 130) alle estremità della consolle (6) con quattro viti 3.5 × 12 m/m (74). Stringere bene le viti con l'utensile fornito (102).

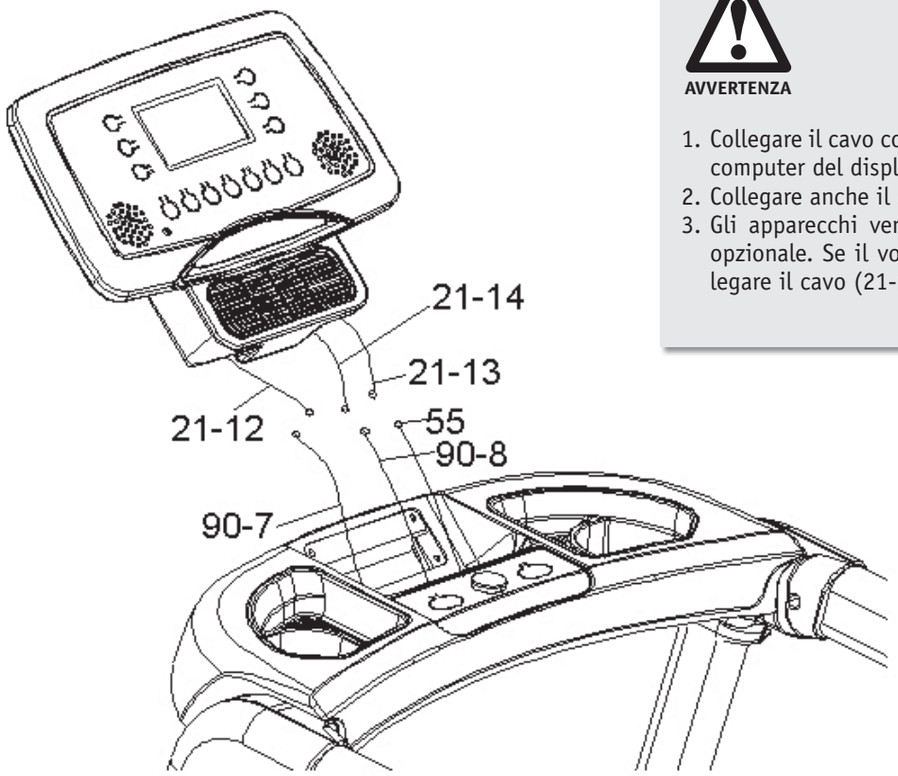


ITALIANO

REX_Trainer_TX800_12.indd I-89 22.05.12 15:34

Montaggio

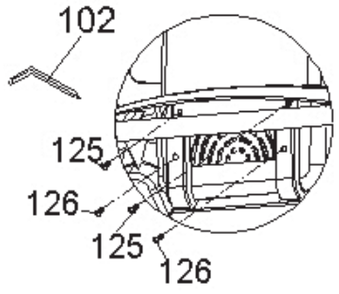
FASE 5

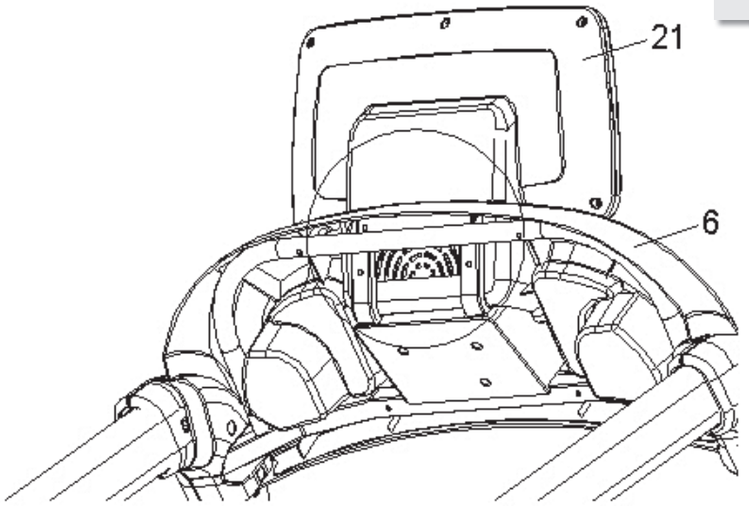


AVVERTENZA

1. Collegare il cavo computer della consolle (55) al cavo computer del display (21-13).
2. Collegare anche il cavo (90-7) con (21-12).
3. Gli apparecchi vengono proposti con ricevitore HR opzionale. Se il vostro apparecchio ne dispone, collegare il cavo (21-14) con il cavo (90-8).

FASE 6





AVVERTENZA

1. Spingere con cautela il display (21) nel supporto della consolle (6) ed avvitare le due parti con due viti M5 x 25 mm (125) e due viti M5 x 35 mm (126). Utilizzare anche in questo caso l'utensile fornito (102).

REX_Trainer_TX800_12.indd I-90 22.05.12 15:34

Meccanismo di ribaltamento/trasporto

Apertura

1. Posizionarsi dietro l'apparecchio e tirare la manopola di bloccaggio (Fig. 1).
2. Abbassare lentamente il nastro sul pavimento. (Fig. 2)

Chiusura

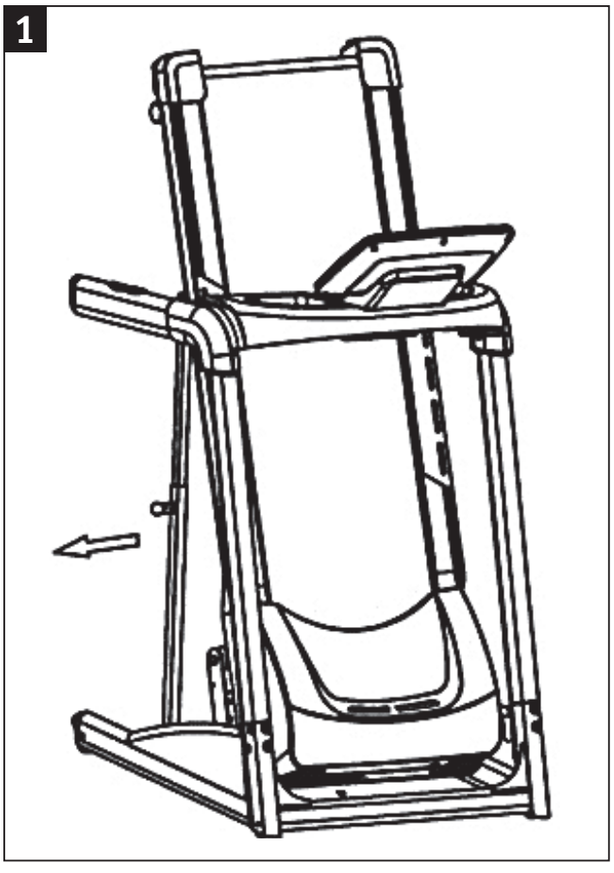
1. Tirare con la mano destra la manopola di bloccaggio (Fig. 3) e sollevare con la mano sinistra il nastro fino a un 'altezza di circa 30 cm.
2. Sollevare quindi il nastro con entrambe le mani fino a che non scatta saldamente in posizione bloccata. (Fig. 4)

Trasporto

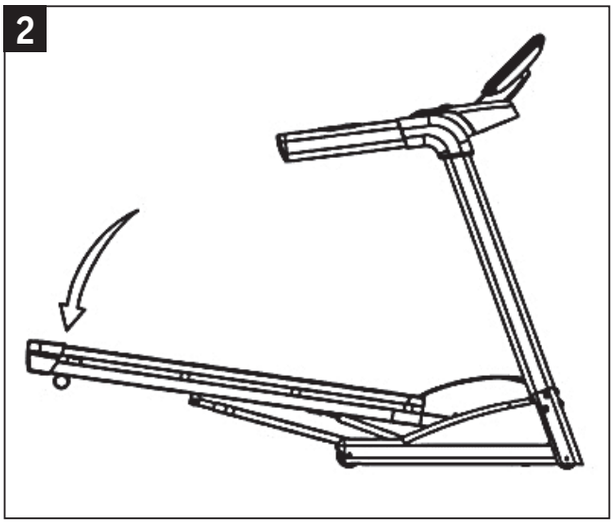
Per spostare il nastro, prima è necessario chiudere l'apparecchio (v. punto «Chiusura»). Accertarsi che la manopola di bloccaggio sia saldamente bloccata in posizione.

Inclinare lentamente il nastro all'indietro fino ad appoggiarlo sulle rotelle. A questo punto è possibile spostare con cautela l'apparecchio nel punto desiderato. Per la scelta di una posizione idonea, seguire le avvertenze di sicurezza presenti all'inizio di questo manuale d'istruzioni.

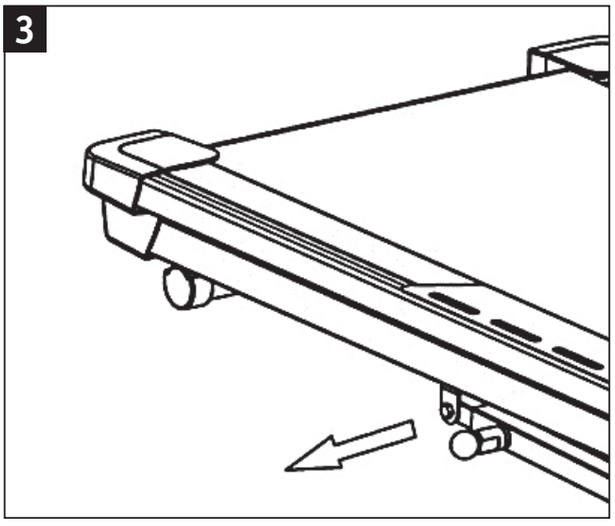
1



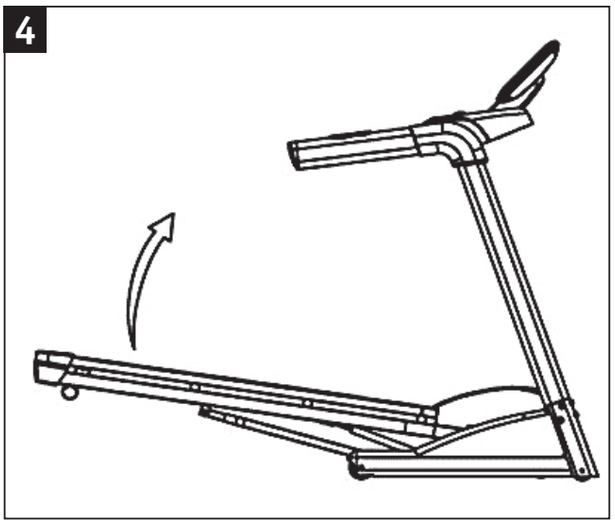
2



3



4



ITALIANO

REX_Trainer_TX800_12.indd I-91 22.05.12 15:34

Istruzioni per l'allenamento

L'utilizzo di un apparecchio per il fitness offre numerosi vantaggi. Permette di migliorare la forma fisica, di tonificare i muscoli ed anche di perdere peso se abbinato a una dieta ipocalorica.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO/ AVVERTENZE

Per ottenere un allenamento ottimale, prima di iniziare dovreste considerare alcuni aspetti importanti relativi alle sue modalità (come allenarsi) e all'organizzazione dell'allenamento. Per migliorare la propria salute e il proprio fisico, nella pianificazione dell'allenamento si dovrebbe tenere conto dei seguenti fattori:

A Intensità

L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la sollecitazione fisica durante l'allenamento sia superiore alla sollecitazione normale. Non devono però subentrare affanno o eccessiva spossatezza. Con un allenamento efficace, il battito cardiaco dovrebbe variare tra il 70% e l'85% della soglia massima (v. anche il capitolo «Fase di allenamento»).
Durante le prime settimane di allenamento, il battito dovrebbe ammontare al 70% circa della soglia massima e nelle settimane e nei mesi successivi dovrebbe lentamente salire fino all'85%. Tali requisiti si possono incrementare, ad esempio, prolungando la durata dell'allenamento e/o aumentando i gradi di difficoltà in sintonia con il miglioramento della condizione. Con i seguenti ausili è possibile controllare la propria frequenza cardiaca:

a) Potete percepire da soli il vostro battito cardiaco e contare i battiti al minuto (ad es. sul polso) → Misurazione della frequenza cardiaca con il metodo tradizionale.
b) Potete misurare il battito mediante le superfici dei sensori applicate sul manubrio.
c) Potete determinare la vostra frequenza cardiaca anche mediante appositi cardiofrequenzimetri calibrati.

La misurazione del battito tramite il sensore è solo indicativa, poiché mediante il movimento, l'attrito, il sudore, ecc. possono verificarsi differenze rispetto al battito effettivo. In alcune persone, la variazione della resistenza cutanea dovuta alle pulsazioni è talmente bassa che il risultato non è sufficiente per una misurazione esatta del battito.

B Frequenza

Gli esperti consigliano 3–5 unità di allenamento alla settimana a seconda dell'obiettivo. L'allenamento dovrebbe essere accompagnato da un'alimentazione sana e bilanciata. Un adulto medio ha bisogno di almeno 3 unità di allenamento alla settimana per ottenere una variazione del peso corporeo o un miglioramento della forma fisica, oppure di 2 unità di allenamento alla settimana per mantenere la condizione attuale.

C Motivazione

Per portare a termine con successo un programma di allenamento, la costanza è un aspetto molto importante. Anche la preparazione mentale e il fatto di stabilire un momento e uno spazio sempre uguali per ogni unità di allenamento contribuiscono alla riuscita. È consigliabile non perdere mai di vista il proprio obiettivo personale e, se possibile, allenarsi solo quando si è di buonumore. Per notare un'evoluzione giorno dopo giorno ed avvicinarsi all'obiettivo bisogna allenarsi con costanza.

D Organizzazione delle unità di allenamento

Esistono 3 fasi che dovrebbero essere eseguite in ogni allenamento:

a) Fase di riscaldamento

b) Fase di allenamento

c) Fase di cool-down (raffreddamento)

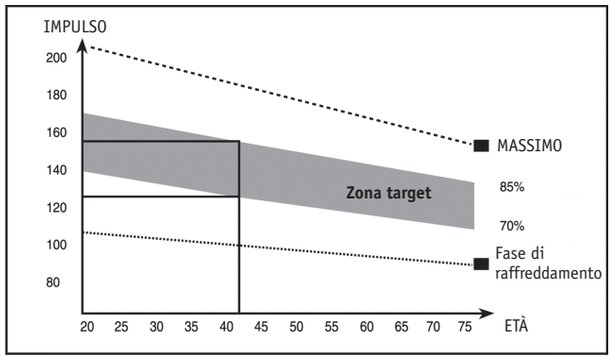
1. Fase di riscaldamento

Questa fase contribuisce a una buona irrorazione sanguigna del corpo e ad un corretto funzionamento dei muscoli. Inoltre riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Pertanto è consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento (v. fig.) prima di ogni unità di allenamento. Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. In questa fase, evitate i movimenti bruschi e non caricate i muscoli. Interrompete l'esercizio di allungamento non appena sentite dolore.

REX_Trainer_TX800_12.indd I-92 22.05.12 15:34

2. Fase di allenamento

Durante l'allenamento, abbiate l'accortezza di mantenere una velocità costante e senza interruzioni. Per un allenamento ottimale, il carico dovrebbe essere scelto in modo tale che il battito cardiaco raggiunga un valore pari al 70–85% circa della soglia massima (zona target). Sulla base del grafico potrete leggere la zona target adatta a voi:



La fase di allenamento dovrebbe durare almeno 12 minuti. Per un principiante, l'allenamento dura normalmente circa 15–20 minuti.

Se dopo un po' di tempo riscontrate un miglioramento del vostro livello di forma fisica, dovreste allenarvi più a lungo e con maggiore intensità.

Durante l'allenamento prestate attenzione alla postura:

- Tenere il busto il più possibile eretto
- Rivolgere lo sguardo in avanti
- Il movimento dovrebbe essere generato il più possibile dalle gambe
- Non allenatevi senza usare le mani! – Le braccia hanno lo scopo di stabilizzare il corpo.
- Durante l'allenamento, sollevare leggermente i talloni come nello stile classico del fondo
- Cambiare frequentemente la posizione dell'impugnatura

3. Fase di raffreddamento

Questa fase serve a rilassare i muscoli e il sistema cardiocircolatorio. A tale scopo, ad esempio, si può procedere a velocità ridotta per circa 5 minuti. Quindi ripetere gli esercizi di allungamento descritti nella fase 1. Anche in questa fase, ricordatevi di non compiere movimenti bruschi e di non caricare i muscoli.

E Struttura muscolare

Per sviluppare i muscoli con l'home trainer, è necessario aumentare il carico di allenamento. Potreste anche riscontrare che il programma di allenamento, a causa delle vostre condizioni di forma, non può essere mantenuto per l'intera lunghezza.

In questo caso bisogna modificare il programma di allenamento nel modo seguente:

Durante la fase di riscaldamento e di raffreddamento dovreste allenarvi come di consueto. Al termine della fase degli esercizi, però, aumentate il carico in modo tale che le gambe si allenino con maggiore intensità. Se però superate la zona target delle pulsazioni dovete assolutamente ridurre la velocità!

F Perdita di peso

Il corpo, proprio come un motore, ha bisogno di «carburante» per lavorare correttamente. La muscolatura riceve ossigeno dall'apparato cardiovascolare del corpo. Questo ossigeno viene utilizzato per fornire energia ai muscoli, ma anche per bruciare i carboidrati o i grassi. A causa della composizione chimica, la trasformazione del grasso corporeo in energia può avvenire solo se si svolge un allenamento aerobico, ossia se è presente una quantità sufficiente di ossigeno durante l'allenamento. Nell'allenamento anaerobico («senza respiro») predomina una condizione di carenza d'ossigeno, per cui non è possibile bruciare i grassi. Il corpo, tra il 50% e l'80% delle pulsazioni massime (pulsazioni massime = 220 – l'età), dispone ancora di sufficiente ossigeno e in questo intervallo può ottenere i migliori risultati in riferimento alla combustione dei grassi. La combustione dei grassi aumenta quanto più frequentemente e a lungo si compie un allenamento di questo tipo.

REX_Trainer_TX800_12.indd I-93 22.05.12 15:34

Uso

IMPOSTAZIONI INIZIALI

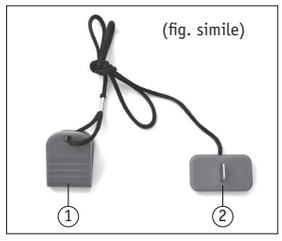
Collegare la spina a una presa da 220/240 V (seguire le avvertenze di sicurezza!) e accendere l'apparecchio mediante l'interruttore principale posto sul retro.

CHIAVE DI SICUREZZA

AVVERTENZA

Per questa ragione, non utilizzare mai il nastro senza aver prima fissato accuratamente la clip ① di sicurezza al vostro indumento. Prima di iniziare l'allenamento, verificare che la clip di sicurezza non possa staccarsi dal vostro indumento.

Il nastro può essere messo in funzione soltanto se la chiave di sicurezza ② è inserita nel punto di contatto della consolle del computer.



La chiave di sicurezza serve a stoppare immediatamente il nastro in caso di caduta o in altre situazioni d'emergenza.

Se la chiave di sicurezza ② viene nuovamente inserita nella consolle, è necessario immettere nuovamente tutti i programmi di allenamento o i parametri eventualmente inseriti in precedenza!

FUNZIONI DEI TASTI

fig. 1

fig. 2

START:
Con il pulsante START per avviare la formazione. A possibile nell'ambito del programma di formazione brochenes repremere il pulsante START per continuare.

RESET/STOP:
Il RESET / STOP per accendere il tapis roulant fino a aderire a un punto morto o premendo il selezionati s del programma e valori di reset.

STEIGUNG (SLOPE):
Utilizzare i tasti freccia per regolare l'inclinazione del tapis roulant. Finta con i tasti freccia sulla manopola sinistra (vedi Figura 1) questa impostazione può anche cambiare.

EINGABE (INVIO):
Utilizzando il tasto ENTER per immettere i parametri di formazione.

MODUS:
Premendo il tasto MODUS per un dato scegliere un programma di formazione.

TEMPO (SPEED):
Utilizzare i tasti freccia per regolare la velocità del tapis roulant o fingere di cambiare in 0,5 km/h passi. Con i tasti freccia sulla maniglia destra (vedi figura 2) può essere anche controllare questa impostazione.

STEIGUNG (SLOPE) 9/6/3:
I tasti di scelta rapida è possibile impostare un 9/6/3 ilmpostare il tono giusto.

TEMPO RUN/JOGGEN/WALK:
Con i tasti di selezione rapida RUN/JOGGEN/WALK, è possibile una velocità prestabilita trova proprio.

RUN: 9 km/h JOGGEN: 6 km/h WALK: 3 km/h

REX_Trainer_TX800_12.indd I-94 22.05.12 15:34

INFORMAZIONI VISUALIZZATE

Le seguenti informazioni possono essere richiamate per la visualizzazione:

1. TIME (tempo)
   Il computer indica il tempo di allenamento corrente. In caso di impostazione di un tempo predefinito, il tempo viene calcolato con il conto alla rovescia. Al raggiungimento del valore impostato, l'apparecchio si ferma ed emette un segnale acustico.

2. SPEED (velocità)
   Il computer indica la velocità target impostata in km/h.

3. DISTANCE (distanza)
   Il computer indica la distanza percorsa. In caso di impostazione di una distanza predefinita, la visualizzazione avviene con il conto alla rovescia. Al raggiungimento del valore impostato, l'apparecchio si ferma ed emette un segnale acustico.

4. CALORIES (calorie)
   Il computer indica le calorie consumate durante l'allenamento. Se viene inserito il numero di calorie da bruciare, il display esegue un conto alla rovescia fino a zero. Al raggiungimento del valore impostato, l'apparecchio si ferma ed emette un segnale acustico.

5. PULSE (pulsazioni/battito cardiaco)
   La visualizzazione PULSE riproduce la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto. Il display può indicare valori corretti solo se i due sensori vengono impugnati correttamente. Potrebbero trascorrere fino a 2 minuti prima di visualizzare la frequenza cardiaca.

6. INCLINE (inclinazione)
   Il computer indica il valore dell'inclinazione impostato.

7. PROGRAM
   Il computer indica il programma di allenamento impostato.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

A Programmi di allenamento (P1–P24/H1)

Si può scegliere fra 24 diversi programmi di allenamento. Ogni unità di allenamento dura 30 minuti. I programmi P1–P14 si distinguono per la sequenza e per la velocità del nastro. I programmi P15–P24 si distinguono invece per la velocità del nastro e per la regolazione della pendenza. Pertanto sono indicati solo le persone che godono di una buona condizione atletica.

Nel programma H1 si inseriscono tramite il tasto INPUT il tempo di allenamento desiderato (min. 5 minuti) e le proprie pulsazioni target personali (60–220 BPM). Il computer adatta ogni 15 secondi l'inclinazione del nastro alle pulsazioni target.

Con il tasto MODE e i tasti freccia VELOCITÀ è possibile selezionare uno dei 24 programmi di allenamento o il programma H1. Il programma di allenamento corrente è visualizzato al centro nella parte destra del display (P1–P24/H1). Premendo il tasto START è possibile avviare il programma selezionato.

Un adattamento individuale della velocità o dell'inclinazione è possibile in ogni momento durante l'allenamento tramite i tasti freccia VELOCITÀ e INCLINAZIONE.

REX_Trainer_TX800_12.indd I-95 22.05.12 15:34

PROGRAMMA DI INDAGINI

Programma P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programma P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1

Programma P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Programma P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programma P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2

Programma P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programma P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2

Programma P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programma P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

Programma P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	3	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2

Programma P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programma P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programma P13

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2

REX_Trainer_TX800_12.indd I-96 22.05.12 15:34

Programma P14

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programma P15

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2
Incliazione	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4

Programma P16

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Incliazione	2	4	5	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	11	10	8	6	4

Programma P17

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6
Incliazione	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3

Programma P18

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
Incliazione	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0

Programma P19

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
Incliazione	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0

Programma P20

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
Incliazione	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3

Programma P21

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
Incliazione	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	0	0

Programma P22

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	3	3
Incliazione	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Programma P23

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5
Incliazione	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Programma P24

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1
Incliazione	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

REX_Trainer_TX800_12.indd I-97 22.05.12 15:34

B Parametri di allenamento

In questo programma è possibile impostare uno dei tre parametri di allenamento disponibili. I parametri di allenamento sono impostazioni target che è possibile impostare in base al proprio stato di forma, alla propria motivazione o al tempo disponibile.

Si può scegliere tra i seguenti parametri di allenamento:

Parametro	Intervallo	Incremento/decremento	Osservazioni
TIME (Tempo)	0:00~99:00 Min	± 1:00	valore predefinito = 5:00 Min
DIST (Distanza)	0.00~99.0 km	± 1	valore predefinito = 5 km
CAL (Calorie)	10~9990 Cal	± 10	valore predefinito = 500 Cal

Premere il tasto EINGABE per 3 Sec. per selezionare il parametro di allenamento desiderato e poi inserire il valore desiderato mediante il tasto STEIGUNG e i tasto TEMPO.

Se non si vuole impostare un parametro di allenamento, è possibile passare al successivo con il tasto EINGABE.

Una volta inserito il parametro desiderato, è possibile iniziare la corsa. A tale scopo, premere il tasto START/STOP. L'apparecchio emette un segnale acustico subito prima dell'avvio del nastro. È possibile adattare individualmente la velocità mediante i tasti TEMPO e i tasti RUN/JOGGING/WALK. Dopo breve tempo il nastro raggiunge la velocità target impostata. È possibile variare l'inclinazione tramite i tasti freccia INCLINAZIONE o i tasti di selezione rapida 9/6/3.

L'allenamento si conclude non appena viene raggiunto il parametro di allenamento impostato. Un segnale acustico prima dignal off il tapis roulant.

C Manuale

Invece che con uno dei programmi o parametri di allenamento impostati, è possibile allenarsi anche con il cosiddetto programma manuale. In questo programma è possibile impostare manualmente la velocità e adattarla in qualsiasi momento anche durante l'allenamento.

Il programma di allenamento manuale si avvia premendo il tasto START. Se in precedenza è stato impostato uno dei parametri di allenamento o se è stato selezionato uno dei 25 programmi di allenamento, prima è necessario estrarre brevemente la chiave di sicurezza per cancellare i valori inseriti. L'apparecchio emette un segnale acustico subito prima dell'avvio del nastro. La velocità iniziale è pari a 1 km/h. È possibile adattare individualmente la velocità in qualsiasi momento dell'allenamento mediante i tasti TEMPO e i tasti RUN/JOGGING/WALK. Dopo breve tempo il nastro raggiunge la velocità target impostata. È possibile variare l'inclinazione tramite i tasti freccia INCLINAZIONE o i tasti di selezione rapida 9/6/3. L'allenamento si conclude premendo il tasto STOP.

REX_Trainer_TX800_12.indd I-98 22.05.12 15:34

Cura/manutenzione

PERICOLO

Prima di tutte le operazioni di cura e manutenzione, è obbligatorio staccare la spina dalla presa! PERICOLO DI MORTE!

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2–4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. I liquidi di ogni tipo dovrebbero essere tenuti a distanza dal computer o dall'interno dell'apparecchio, poiché potrebbero causare problemi di funzionamento di seria entità. Nella parte inferiore dell'apparecchio la gomma potrebbe usurarsi a causa della cinghia. Si tratta di un fenomeno assolutamente normale.

Regolazione del nastro

AVVERTENZA

Accertarsi che il nastro non sia in funzione durante la regolazione. Staccare la chiave di sicurezza per evitare i rischi.

Dopo un tempo di utilizzo prolungato o dopo il trasporto, può accadere che il nastro non sia più perfettamente centrato o che «scivoli via» durante l'allenamento. In questo caso è necessario regolare nuovamente il nastro, poiché in caso contrario potrebbero verificarsi danni e difetti di funzionamento.

Centratura del nastro:

Il nastro può essere regolato mediante una chiave a brugola M6 all'estremità posteriore destra del telaio principale (v. Fig.).

Se il nastro è scivolato verso destra, ruotare la vite di regolazione destra in senso orario (max. ¼ di giro ogni volta). Quindi far scorrere il nastro per almeno 2 giri per controllare se la regolazione è sufficiente. Eventualmente ripetere questa operazione fino a che il tappeto non è centrato.

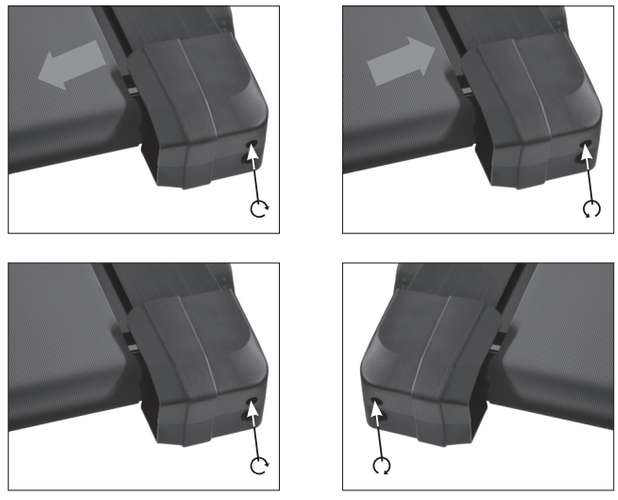
Se il nastro è scivolato verso sinistra, ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario (max. ¼ di giro ogni volta). Quindi far scorrere il nastro per almeno 2 giri per controllare se la regolazione è sufficiente. Eventualmente ripetere questa operazione fino a che il tappeto non è centrato.

Tensionamento del nastro:

AVVERTENZA

Accertarsi che il nastro non venga teso eccessivamente, poiché questo potrebbe comportare una maggiore usura o addirittura un danneggiamento.

Il nastro può essere teso mediante le due viti di regolazione che si trovano all'estremità posteriore destra del telaio principale (v. Fig.). Ruotare uniformemente verso destra (in senso orario) le viti di regolazione sinistra e destra di un quarto di giro ciascuna. A tale scopo utilizzare una chiave a brugola M6. Quindi mettere in moto il nastro e controllare se è sufficientemente teso.



Ripetere l'operazione fino a che il nastro non cessa di «scivolare via» durante la corsa. Non ruotare mai le viti di regolazione di più di un quarto di giro dopo ogni controllo. Se il nastro dovesse risultare troppo teso, allentare le due viti di regolazione in modo uniforme.

REX_Trainer_TX800_12.indd I-99 22.05.12 15:34

Lubrificazione del nastro

AVVERTENZA

Accertarsi che il nastro non sia in funzione durante la regolazione. Staccare la chiave di sicurezza per evitare i rischi.

Il nastro è stato progettato in modo tale da richiedere un minimo impegno per la manutenzione. Tuttavia, di tanto in tanto è necessario lubrificare un po' il piano di corsa. Una lubrificazione accurata garantisce un funzionamento regolare e prolunga la durata utile dell'apparecchio. Raccomandiamo di eseguire la prima lubrificazione non oltre le prime 25 ore di funzionamento (2–3 mesi) e poi ogni 50 ore di funzionamento (5–8 mesi circa). Usano olio di silicone disponibili in commercio o spray.

Controllo

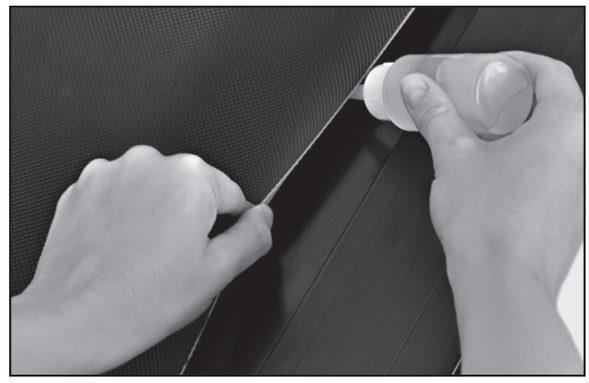
Sollevare un lato del nastro e toccare il lato superiore del piano di corsa. Se riuscite a tastare ancora del silicone, non è necessaria una lubrificazione. Se la superficie invece risulta asciutta è necessario lubrificarla superficie di corsa.

Lubrificazione

PERICOLO

Non applicare una quantità eccessiva di lubrificante: al massimo mezzo tubo per ogni applicazione! Rimuovere con un panno il lubrificante in eccesso che potrebbe fuoriuscire lateralmente. PERICOLO DI CADUTA!

1. Sollevare un lato del nastro.
2. Applicare non più della metà del tubo di lubrificante (fornito) sulla superficie del piano di corsa. (v. Fig.)
3. Quindi camminare sul nastro per 3-5 minuti circa a velocità ridotta in modo tale che il lubrificante possa distribuirsi.



REX_Trainer_TX800_12.indd I-100 22.05.12 15:35

Dati tecnici

Dimensioni:	ca. 178 cm (L) x 80 cm (B) x 138 cm (H)	Velocità di marcia:	1–16 km/h
Peso:	ca. 80 kg	Passo di regolazione:	12-stadi (1,25°–7,5°)
Classificazione:	HB	Potenza di uscita permanente max.:	1,3 KW
Carico max.:	130 kg	Potenza massima:	2,2 KW

Smaltimento

Smaltimento dell'apparecchio per il fitness

L'apparecchio per il fitness, al termine della sua vita utile, non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve invece essere portato in un punto di raccolta per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici.

Riciclo dell'imballaggio

Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L'imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell'ambiente, consegnandolo all'apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

REX_Trainer_TX800_12.indd I-101 22.05.12 15:35

Dichiarazione di conformità CE

prophete keep moving

Index-01

Azienda: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Indirizzo: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marchio: **Rex**

Denominazione: **New York**

Modello: **TX-600 Treadmill**
TX-800 Treadmill

Si conferma che il prodotto designato è conforme ai requisiti delle seguenti direttive europee:

2004/108/CE Direttiva CEM

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 15.12.2004

2006/95/CE Direttiva bassa tensione

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 12.12.2006

La conformità del prodotto alle direttive è attestata dalla piena osservanza delle norme armonizzate e non armonizzate qui elencate:

EN 55014	Compatibilità elettromagnetica, requisiti
EN 60335	Sicurezza degli apparecchi elettrici per uso domestico
EN 61000-6-1	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-3	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-6	Compatibilità elettromagnetica, norma generica

Andre Fuchs
Direzione Tecnica
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Addetto alla conformità
Prophete GmbH & Co. KG

Luogo di emissione, Rheda-Wiedenbrück 04.04.2012

Questa dichiarazione certifica la conformità con le linee guida di cui sopra, ma nessuna garanzia in termini di proprietà della legge sulla responsabilità del produttore.

REX_Trainer_TX800_12.indd I-102 22.05.12 15:35

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia

   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.

3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.

4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.

5. Sono esclusi dalla garanzia:

   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.

   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.

   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.

   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.

     – Mancato utilizzo di ricambi originali.

     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.

   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti – lampadine – adesivi – cinghie – batterie, ecc.

   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.

6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.

7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.

8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.

9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.

10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.

11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.

12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.

13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_TX800_12.indd I-103 22.05.12 15:35

REX SPORT

REX TX-800

TREDMOLDEN

BEDIENINGSHANDLEIDING

Inhoudsopgave

Voorwoord **NL-107**
Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen **NL-107**
Belangrijke veiligheidsinstructies **NL-108**
Explosietekening **NL-110**
Onderdelenlijst **NL-111**
Montage **NL-114**
Klapmechanisme/Transport **NL-117**

Trainingshandleiding **NL-118**
Trainingsinrichting/-aanwijzingen NL-118
A Intensiteit NL-118
B Frequentie NL-118
C Motivatie NL-118
D Organisatie van de trainingseenheden NL-118
1. Opwarmfase NL-118
2. Trainingsfase NL-119
3. Afkoelfase NL-119
E Spieropbouw NL-119
F Gewichtsafname NL-119

Bediening **NL-120**
Voorinstellingen NL-120
Veiligheidssleutel NL-120
Functie van de knoppen NL-120
Weergegeven informatie NL-121
Trainingsprogramma NL-121
A P1–P24/H1 ..... NL-121
B Trainingsparameters NL-124
C Handmatig NL-124

Verzorging/onderhoud **NL-125**
Technische gegevens **NL-127**
Afvalverwijdering **NL-127**
Garantie **NL-129**

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-106 22.05.12 15:35

Voorwoord

Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:

WAARSCHUWING

Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.

ATTENTIE

Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.

Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-107 22.05.12 15:35

Belangrijke veiligheidsinstructies

Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.

Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat voldoet aan DIN EN 957-1/6 en is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Gebruik het apparaat uitsluitend in droge binnenruimtes bij omgevingstemperatuur. Tegen vocht, stof/vuil en extreme temperatuurschommelingen beschermen.

Plaats het apparaat alleen op een vaste, vlakke ondergrond en gebruik een beschermende afdekking voor de vloer/vloerbedekking. Verwijder alle voorwerpen met scherpe randen uit de omgeving en laat rond het apparaat een ruimte vrij van min. 0,5 m

Verzeker u ervan dat er nooit vloeistoffen (incl. lichaamszweet!) binnen in het apparaat of in de fitnesscomputer terechtkomen.

Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven! Als u tijdens de montage of de controle defecte onderdelen vindt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort, stop uw training dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat niet meer tot het probleem is verholpen.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd. Laat reparaties alleen door vakmensen uitvoeren en gebruik altijd originele onderdelen.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 130 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken. Draag tijdens de training altijd stevige schoenen.

De veiligheidssleutel dient ertoe de loopband bij een val of in een noodsituatie meteen te stoppen. Gebruik daarom de loopband nooit zonder vooraf de veiligheidsclip zorgvuldig aan uw kleding te bevestigen.Controleer voor het begin van de training of de veiligheidsclip niet los kan raken.

Stap bij een noodsituatie (bijv. plotselinge duizeligheid, pijn enz.) als volgt van uw trainingsapparaat af:
1. Houd u vast aan de handgrepen aan de zijkant.
2. Stap met de voeten op de treden aan de zijkant.
3. Trek de veiligheidssleutel eruit.

Spring nooit op de loopband als die draait!

Laat de riem volledig tot stilstand voordat zij afdalen.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-108 22.05.12 15:35

WAARSCHUWING

Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.

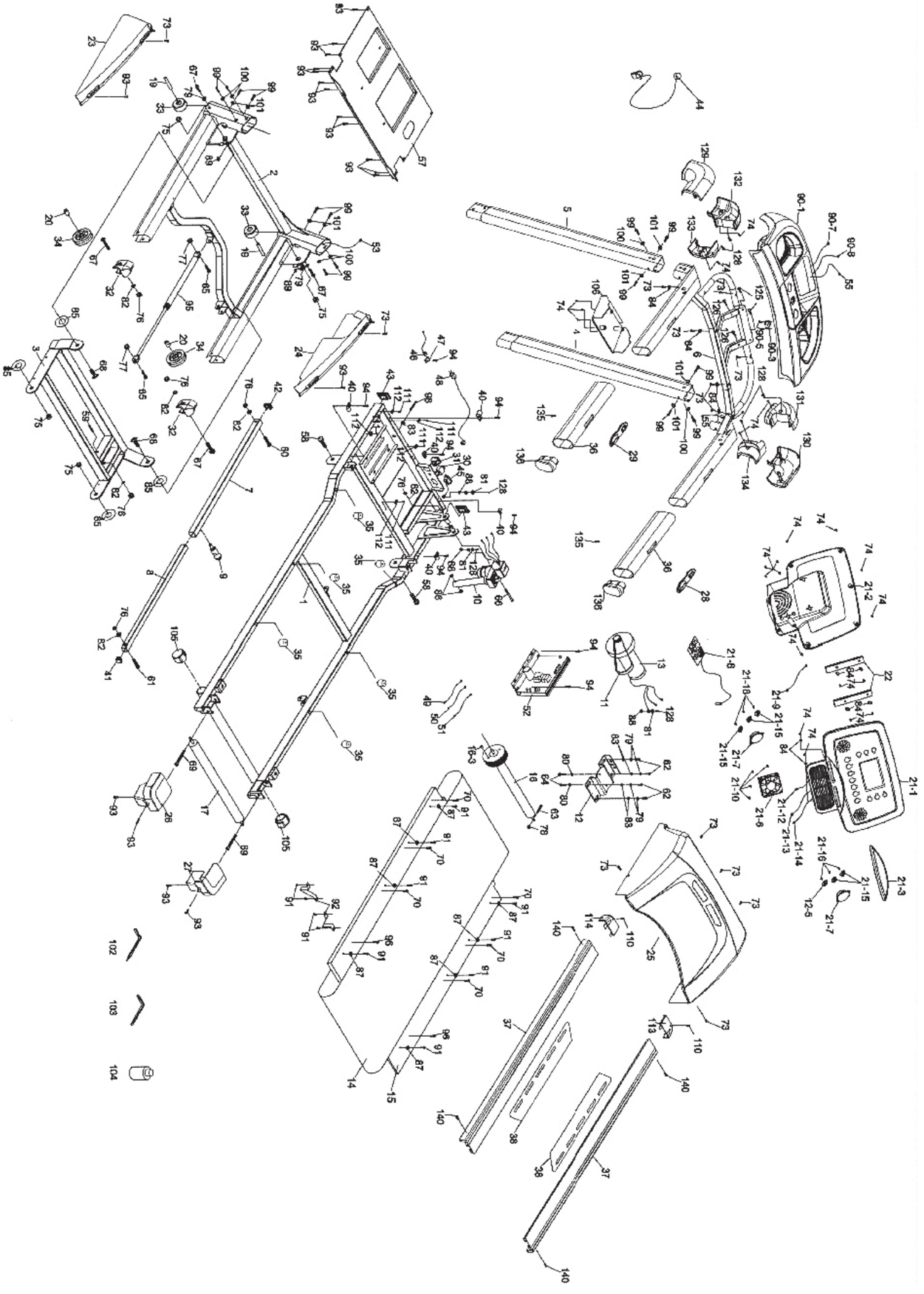
ATTENTIE

Schakel het fitnessapparaat na de training uit om het schoon te maken of onderhoud uit te voeren en trek de stekker uit het stopcontact.

Wees voorzichtig bij het opheffen en verplaatsen van het apparaat ter voorkoming van bijv. rugproblemen. Gebruik zo mogelijk altijd heftechnieken of zoek hulp.

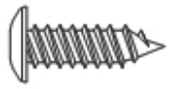
REX_Trainer_TX800_12.indd NL-109 22.05.12 15:35

Explosietekening



REX_Trainer_TX800_12.indd NL-110 22.05.12 15:35

Onderdelenlijst



74.

99.

100.

101.

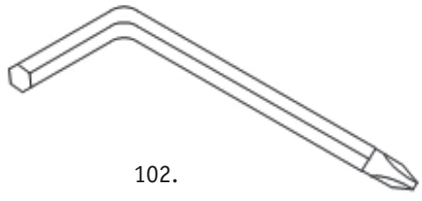
125.

126.

44.

104.

103.



102.

Nr.	Beschrijving	Grootte	Aantal
1	hoofdframe		1
2	onderstel		1
3	hellingshoek		1
4	stang rechts		1
5	stang links		1
6	console		1
7	buitenkabel		1
8	binnenkabel		1

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-111 22.05.12 15:35

Nr.	Beschrijving	Grootte	Aantal
9	stelknop		1
10	hellingmotor		1
11	V-riem		1
12	motorhouder		1
13	motor		1
14	loopband		1
15	loopdek		1
16	voorste wals		1
16~3	magneet		1
17	achterste wals		1
19	huls		2
20	huls		2
21	display		1
21-1	display voorkant		1
21-2	display achterkant		1
21-3	afdekking		1
21-6	ventilator		1
21-10	parkerschroef	3.5 × 32 m/m	4
21-12	verbindingskabel display	150 m/m_12P	1
21-13	computerkabel	200 m/m_10P	1
22	houder display		2
23	afdekking onderstel (L)		1
24	afdekking onderstel (R)		1
25	motorafdekking boven		1
26	achterste aanpassingsbasis (L)		1
27	achterste aanpassingsbasis (R)		1
28	snelheid/hand-polsslag-complex		1
29	helling/hand-polsslag-complex		1
30	vermogensschakelaar		1
31	schakelaar aan/uit		1
32	stop		2
33	transportrol voor		2
34	transportrol achter		2
35	rubber voeten		6
36	handgreep		2
37	zijloop		2
38	antisliprubber		2
40	motorafdekking		5
41	stop	□ 21.4 × 21.4 m/m	1
42	stop	□ 25.4 × 25.4 m/m	1
43	stop	□ 20 × 40 m/m	2
44	veiligheidssleutel	800 m/m	1
45	stopcontact		1
46	kabel	1000 m/m	1
47	stekker voor koude apparaten		1
48	netkabel		1
49	verbindingskabel (wit)	20 cm × 764 × 764	2
50	verbindingskabel (zwart)	20 cm × 764 × 764	1
51	verbindingskabel (zwart)	100 m/m	1
52	regelaar		1
53	computerkabel stang	1900 m/m	1
55	computerkabel console	650 m/m	1
57	bodemafdekking		1
58	zeskantbout	1/2" × 1"	2
59	zeskantige inbusbout	3/8" × 3-3/4"	1
60	zeskantbout	3/8" × 1-3/4"	1
61	zeskantbout	3/8" × 1-1/2"	1
62	zeskantbout	3/8" × 3/4"	4
63	zeskantbout	M8 × 60 m/m	1
64	zeskantbout	M8 × 12 m/m	2
65	zeskantige inbusbout	5/16" × 1"	2
66	zeskantige inbusbout	3/8" × 4"	1

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-112 22.05.12 15:35

Nr.	Beschrijving	Grootte	Aantal
67	vlakkopschroef	3/8" × 2"	4
68	schroef	1/2" × 28 m/m	2
69	bout	M8 × 3"	2
70	vlakkopschroef	M6 × 1"	6
73	schroef	5 × 16 m/m	13
74	parkerschroef	3.5 × 12 m/m	22
75	moer	1/2" × 8T	4
76	moer	3/8" × 7T	6
77	moer	5/16" × 7T	2
78	moer	M8 × 7T	1
79	borgveer	3/8" × 2T	6
80	borgveer	M8 × 1.5T	2
81	borgveer	M5	3
82	onderlegring	3/8" × 19 × 1.5T	6
82	onderlegring	3/8" × 19 × 1.5T	6
83	onderlegring	3/8" × 25 × 2T	5
84	onderlegring	Ø 5 × Ø 13 × 1.0T	10
85	Nylon tandwiel	Ø 50 × Ø 13 × 3T	4
86	Nylon tandwiel	Ø 10 × Ø 25 × 3T	2
87	onderlegring	Ø 6.5 × Ø 25 × 1.5T	8
88	onderlegring	M5	3
89	snelsluitmoerclip	5 × 2T	2
90	drankhouder montage		1
90-1	drankhouder		1
90-3	veiligheidsswitchmodule	300 m/m	1
90-5	parkerschroef	3 × 10 m/m	2
90-7	verbindingskabel	250 m/m	1
91	parkerschroef	14 × 12 m/m	2
92	riemgeleider		2
93	parkerschroef	5 × 16 m/m	22
94	parkerschroef	5 × 19 m/m	8
95	cilinder		1
96	vlakkopbout met verzonken kop	M8 × 1" × 1/4"	2
98	zeskantbout	3/8" × 3"	1
99	zeskantbout	5/16" × 1/2"	14
100	onderlegring	5/16" × 18 × 1.5T	6
101	onderlegring	5/16" × 23 × 1.5T	8
102	zeskantige inbus-/kruisschroefsleutel	M5	1
103	zeskantige inbussleutel	M6 (66 × 88)	1
104	smeermiddel		1
105	stop		2
106	afdekking		1
110	parkerschroef	3.5 × 20 m/m	2
111	parkerschroef	3.5 × 16 m/m	5
112	kabelbinder		5
113	voetreling (R)		1
114	voetreling (L)		1
125	kruiskopschroef	M5 × 25 m/m	2
126	kruiskopschroef	M5 × 35 m/m	2
128	kruiskopschroef	M5 × 12 m/m	7
129	buitenste stuurbekleding (L)		1
130	buitenste stuurbekleding (R)		1
131	onderste binnenstuurbekleding (R)		1
132	onderste binnenstuurbekleding (L)		1
133	bovenste binnenstuurbekleding (L)		1
134	bovenste binnenstuurbekleding (R)		1
135	parkerschroef	3 × 63 m/m	2
136	stop		2
137	starterklep		1
138	filter		1
139	verbindingskabel motor	400 m/m	1
140	parkerschroef	4 × 19 m/m	4

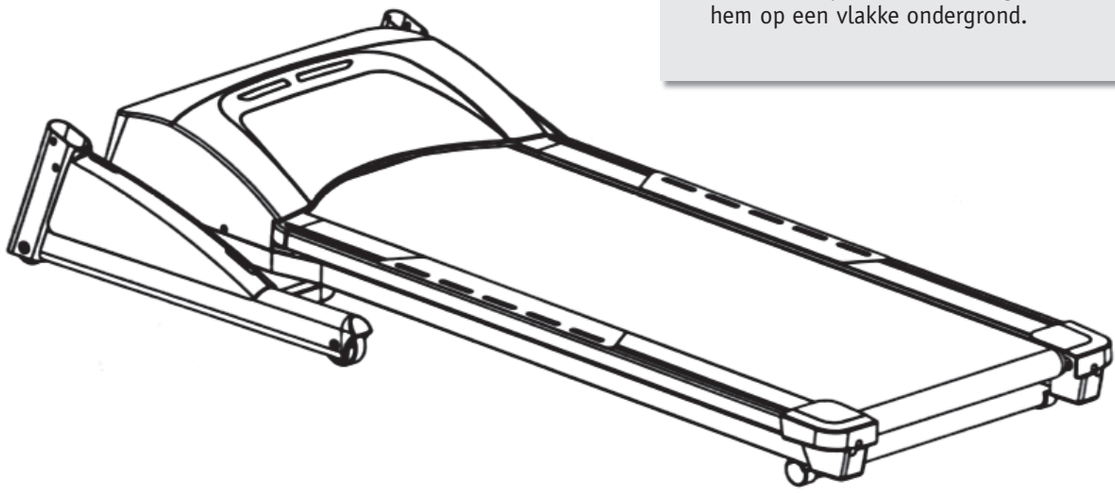
REX_Trainer_TX800_12.indd NL-113 22.05.12 15:35

Montage

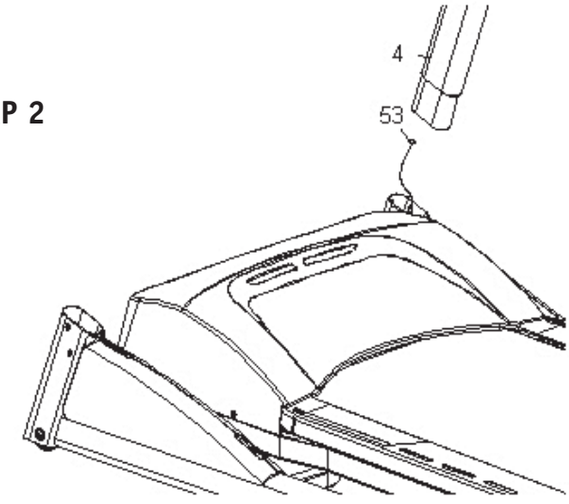
STAP 1

ATTENTIE

1. Haal de loopband voorzichtig uit het karton en leg hem op een vlakke ondergrond.

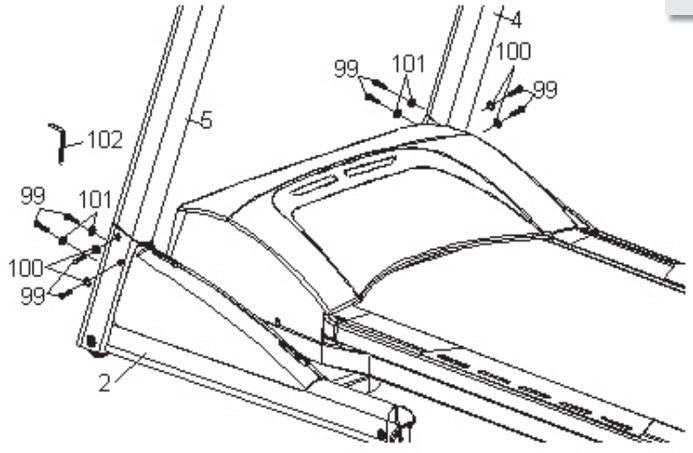


STAP 2



ATTENTIE

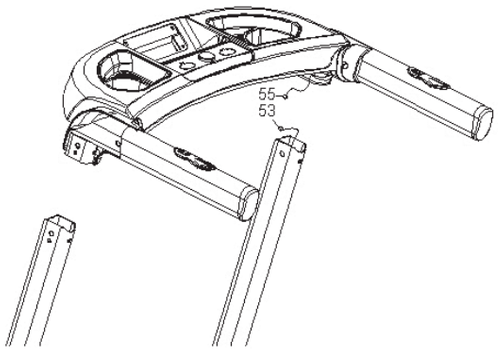
1. Verbind de onderste computerkabel (53) met de computerkabel van de rechter stang (4).
2. Breng beide stangen (L, R / 5, 4) in het onderstel (2) en schroef deze vast met acht schroeven 5/16" × 1/2" (99), vier onderlegringen 5/16" × 18 × 1.5T (100) en vier 5/16" × 23 × 1.5T onderlegringen (101). Gebruik de meegeleverde inbussleutel (102) om vast te zetten.

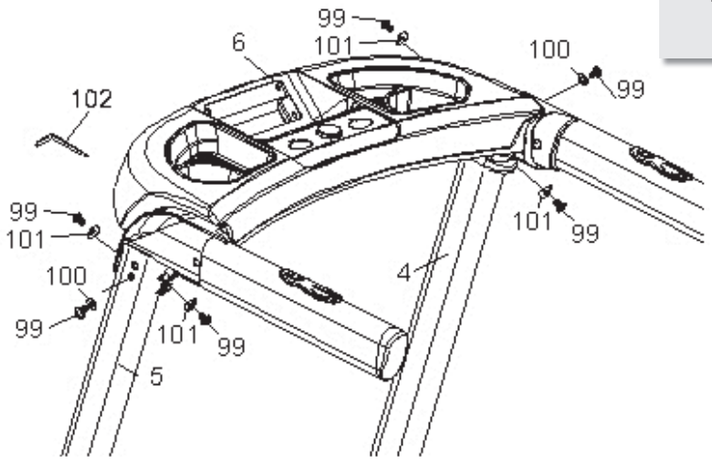


REX_Trainer_TX800_12.indd NL-114 22.05.12 15:35

Montage

STAP 3

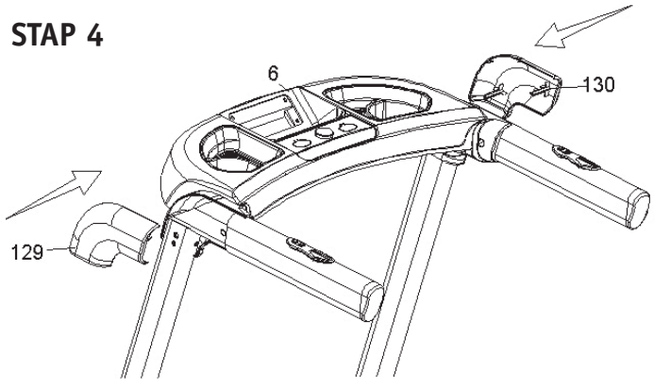


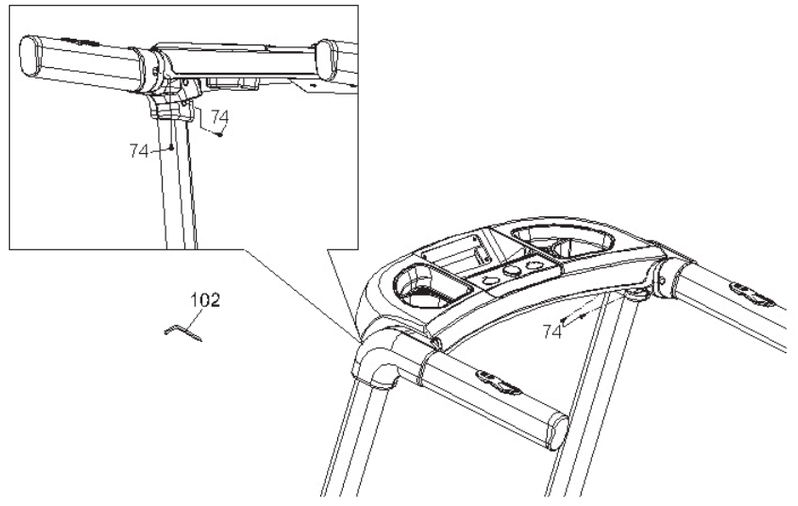


ATTENTIE

1. Verbind de computerkabel van de console (55) met de computerkabel van de stang (53).
2. Bevestig daarna de console (6) met de beide stangen (L, R/5, 4) met zes schroeven 5/16" ×1/2 (99), twee onderlegringen 5/16" × 18 × 1.5T (100) en vier onderlegringen 5/16" × 23 × 1.5T (101). Gebruik de meegeleverde inbussleutel (102) om vast te zetten.

STAP 4





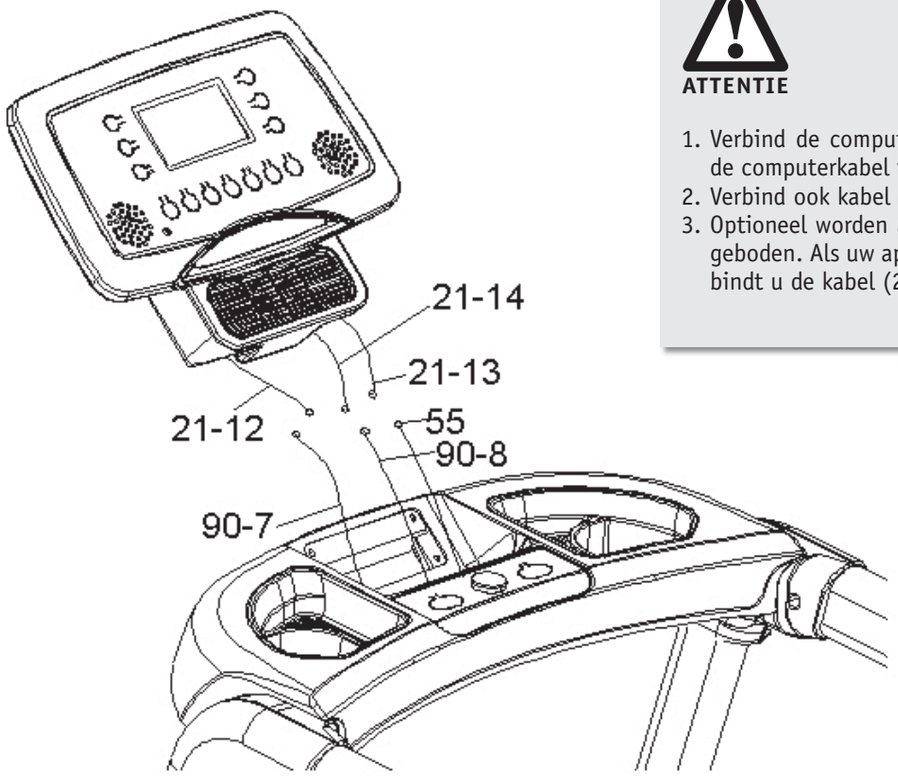
ATTENTIE

1. Monteer de buitenste stuurbekledingen (L, R/129, 130) aan de einden van de console (6) met vier schroeven 3.5 × 12 m/m (74). Draai de schroeven met het meegeleverde werktuig (102) vast aan.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-115 22.05.12 15:35

Montage

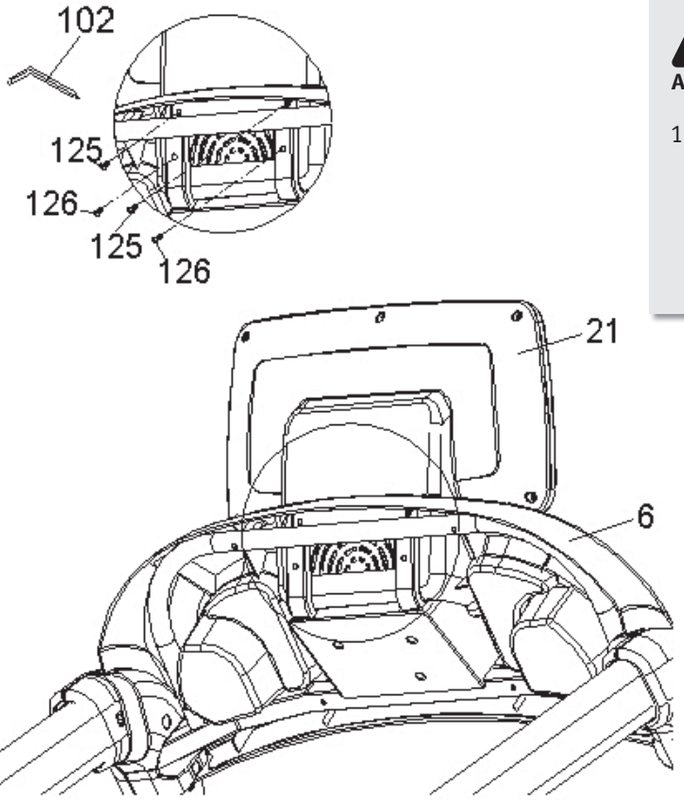
STAP 5



ATTENTIE

1. Verbind de computerkabel van de console (55) met de computerkabel van de display (21-13).
2. Verbind ook kabel (90-7) met (21-12).
3. Optioneel worden apparaten met HR-ontvanger aangeboden. Als uw apparaat hierover beschikt, dan verbindt u de kabel (21-14) met kabel (90-8).

STAP 6



ATTENTIE

1. Schuif de display (21) voorzichtig in de houder van de console (6) en schroef de beide onderdelen vast met twee schroeven M5 × 25mm (125) en twee schroeven M5 × 35mm (126). Gebruik hiervoor ook het meegeleverde werktuig (102).

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-116 22.05.12 15:35

Klapmechanisme/Transport

Uitklappen

1. Ga achter het apparaat staan en trek aan de vergrendelknop (afb. 1)
2. Laat de loopband langzaam op de vloer zakken. (Afb. 2)

Inklappen

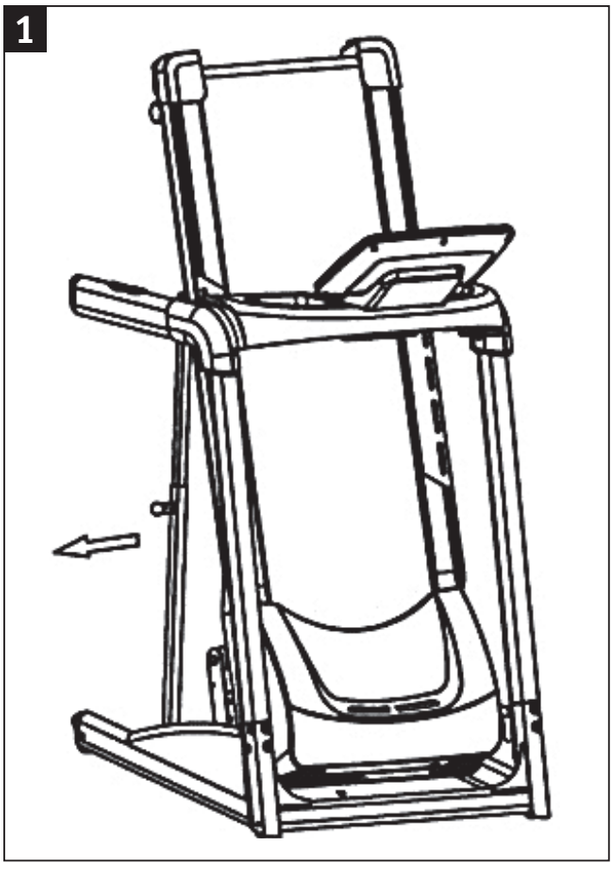
1. Trek met de rechterhand aan de vergrendelknop (afb. 3) en trek met de linkerhand de loopband ca. 30 cm omhoog.
2. Til nu met beide handen de loopband omhoog tot deze vastklikt in de vergrendeling. (Afb. 4)

Transport

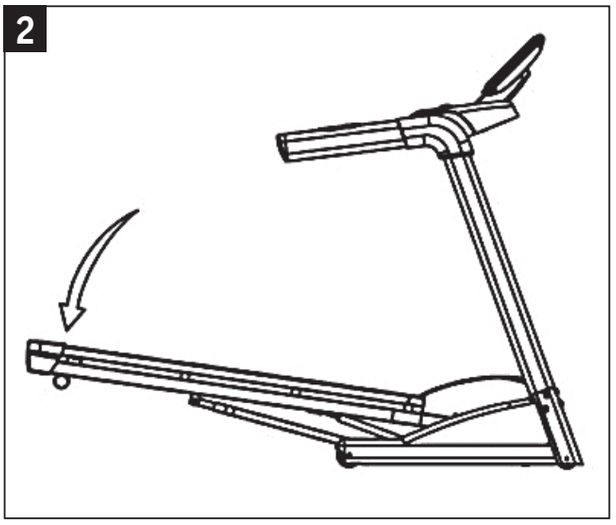
Om de loopband te verschuiven moet het apparaat eerst worden ingeklapt (zie punt „Inklappen"). Verzeker u ervan dat de vergrendelknop is vastgeklikt.

Kantel de loopband langzaam terug tot deze op de transportrol staan. U kunt het apparaat nu voorzichtig naar de gewenste plaats verrijden. Neem bij de keuze van een geschikte plaats de veiligheidsinstructies in acht aan het begin van deze bedieningshandleiding.

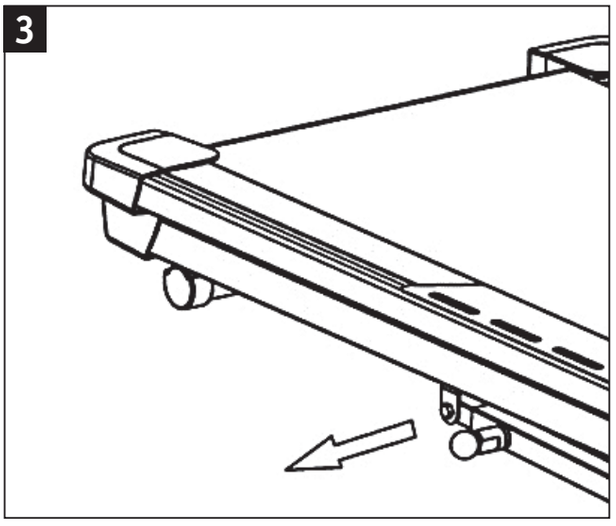
1



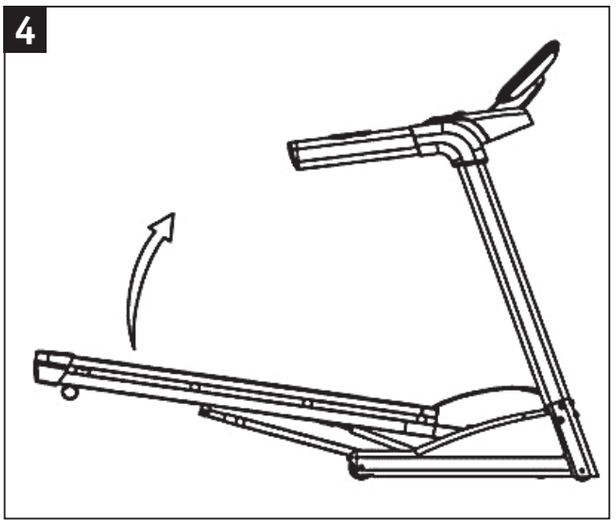
2



3



4



REX_Trainer_TX800_12.indd NL-117 22.05.12 15:35

Trainingshandleiding

Het gebruik van uw fitnessapparaat zal u tal van voordelen bieden. Het zal uw lichamelijke conditie verbeteren, uw spieren accentueren en in combinatie met een caloriearm dieet u ook helpen af te vallen.

TRAININGSINRICHTING/-AANWIJZINGEN

Om een optimale training te bereiken, moet u voor aanvang van de training een paar belangrijke zaken met betrekking tot de manier (waarop men traint) en de inrichting van de training in acht nemen. Ter verbetering van de gezondheid en van uw figuur, moeten volgende factoren bij de planning van de training in aanmerking worden genomen:

A Intensiteit

De training moet zo worden ingericht, dat de lichamelijke belasting tijdens de training hoger is dan de normale belasting. Ademnood of uitputting mag echter niet optreden. Bij een effectieve training moet de polsslag tussen 70% en 85% van de maximale polsslag liggen (zie ook hoofdstuk „Trainingsfase").
Tijdens de eerste trainingsweken moet de polsslag ca. 70% van de maximale polsslag zijn en in de daarop volgende weken en maanden langzaam stijgen tot 85% van de maximale polsslag. De trainingseisen kunnen bijv. door verlenging van de trainingsduur en/of een verhoogde moeilijkheidsgraad, afhankelijk van de verbeterende conditie worden verhoogd. U hebt met volgende hulpmiddelen de mogelijkheid uw polsfrequentie te controleren:

a) U kunt uw polsslag zelf voelen en de slagen per minuut tellen (bijv aan het polsgewricht) → Meting van de polsfrequentie op gebruikelijke wijze.
b) U kunt de polsslag met behulp van de op de greep aangebrachte sensoroppervlakken meten.
c) U kunt uw polsfrequentie ook door middel van specifieke, gekalibreerde polsslagmeetapparatuur bepalen.

De polsmeting per sensor dient alleen ter oriëntering, omdat er door beweging, wrijving, zweet etc. afwijkingen van de echte polsslag kunnen ontstaan. Bij sommige mensen is de huidweerstandswijziging met betrekking tot de polsslag zo klein, dat het resultaat niet voldoende is voor een exacte polsmeting.

B Frequentie

Experts adviseren, afhankelijk van het trainingsdoel, trainingen van 3–5 eenheden per week. De training dient samen te gaan met een evenwichtige en gezonde voeding. Een doorsnee volwassene heeft min. 3 trainingseenheden per week nodig om een verandering van het lichaamsgewicht of verbetering van de conditie te bereiken en 2 trainingseenheden per week om de bestaande toestand te behouden.

C Motivatie

Om een trainingsprogramma succesvol te voltooien, is regelmaat een essentieel punt. Ook geestelijke voorbereiding, zoals een vast tijdsbestek en vaste plaats per trainingseenheid dragen daartoe bij. Het is raadzaam altijd een persoonlijk doel voor ogen te houden en, indien mogelijk, alleen te trainen als u goed gehumeurd bent. Train voortdurend om u dag voor dag verder te ontwikkelen en het trainingsdoel te benaderen.

D Organisatie van de trainingseenheden

Er zijn 3 trainingsfases die bij iedere training moeten worden gedaan:

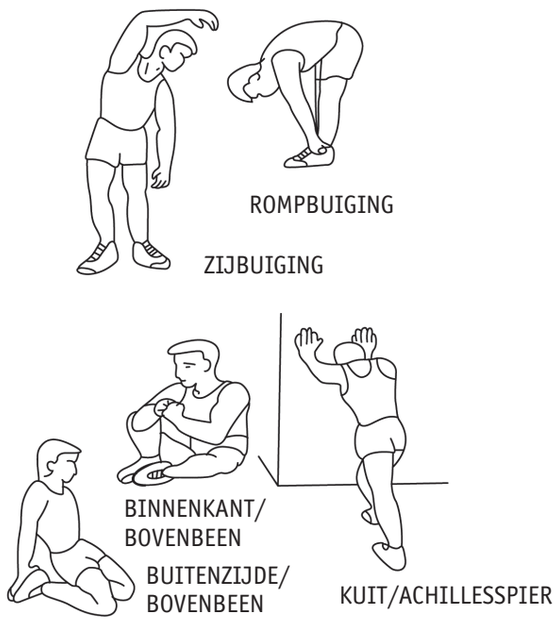
a) Opwarmfase

b) Trainingsfase

c) Afkoelfase

1. Opwarmfase

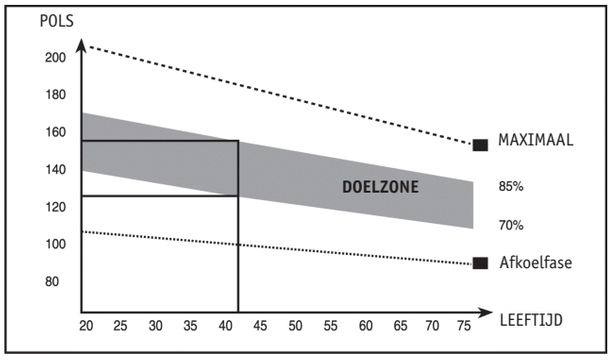
Deze fase draagt bij tot een goede doorbloeding van het lichaam en een goede werking van de spieren. U vermindert ook het risico op krampen en spierbeschadigingen. Daarom is het raadzaam voor iedere trainingseenheid een paar rekoefeningen (zie afb.) te doen. U moet iedere oefening ca. 30 seconden volhouden. Vermijd hierbij schokkende bewegingen en belast uw spieren niet. Stop met de rekoefening zodra het pijn doet.



REX_Trainer_TX800_12.indd NL-118 22.05.12 15:35

2. Trainingsfase

Let er bij de training op dat uw tempo gelijkmatig en aanhoudend is. Voor een optimale training moet de belasting zo zijn gekozen, dat uw polsslag een waarde van ca. 70–85% van de maximale polsslag bereikt (doelzone) Aan de hand van de grafiek kunt u de voor u geschikte doelzone aflezen:



De trainingsfase moet minstens 12 minuten aanhouden. Voor een eerste begin is een trainingstijd van ca. 15–20 minuten gebruikelijk.

Als u na enige tijd een hoger fitnessniveau hebt bereikt, moet u eventueel langer en hoger gedoseerd trainen.

Let bij de training op uw lichaamshouding:

- Bovenlichaam zo recht mogelijk houden
- Blik naar voren richten
- De beweging moet zo mogelijk vanuit de benen komen
- Niet met losse handen trainen! –
  De armen moeten het lichaam stabiliseren.
- Hielen tijdens de training licht optrekken, zoals bij de klassieke langlaufstijl
- Vaak van greepstand veranderen

3. Afkoelfase

Deze fase dient ter ontspanning van de spieren en het cardiovasculaire systeem. Beperkt hiertoe bijv. het tempo gedurende ca. 5 minuten. Herhaal vervolgens de in fase 1 beschreven rekoefeningen. Denk eraan dat u ook in deze fase geen schokkende bewegingen maakt en dat u de spieren niet belast.

E Spieropbouw

De trainingsbelasting moet hoger worden ingesteld om uw spieren met de hometrainer op te bouwen. Onder bepaalde omstandigheden zult u merken dat het trainingsprogramma op basis van uw conditie niet in de volle lengte kan worden uitgevoerd.

Wijzig in dat geval uw trainingsschema als volgt:

U moet tijdens de opwarmfase en de afkoelfase trainen zoals u gewend bent. Verhoog echter aan het einde van de oefenfase de belasting, zodat uw benen sterker worden getraind. Als u echter de doelzone van de polsslag overschrijdt, moet u uw tempo beslist verlagen!

F Gewichtsafname

Om ervoor te zorgen dat uw lichaam goed zijn werk kan doen, heeft het net als een motor „brandstof" nodig. Het spierstelsel krijgt zuurstof van het cardiovasculaire systeem van het lichaam. Deze zuurstof wordt voor de energievoorziening van de spieren en ook voor de verbranding van koolhydraten resp. vetten gebruikt. Op basis van de chemische samenstelling kan de omzetting van lichaamsvetten in energie alleen plaatsvinden, als u een aërobe training doet, dat wil zeggen, als voldoende zuurstof bij de training aanwezig is. Bij anaërobe training („buiten adem zijn") is er gebrek aan zuurstof waardoor geen vet kan worden afgebouwd. Het lichaam heeft bij 50% tot 80% van de maximale polsslag (maximale polsslag = 220–leeftijd) nog voldoende zuurstof en kan in dit gebied de beste resultaten met betrekking tot de vetverbranding geven. De vetverbranding neemt toe, naarmate u vaker en langer een dergelijke training uitvoert.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-119 22.05.12 15:35

Bediening

VOORINSTELLINGEN

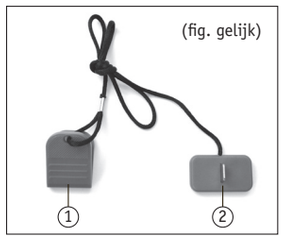
Steek de stekker in een 220/240 V-stopcontact (veiligheids-instructies in acht nemen!) en schakel het fitnessapparaat in met behulp van de hoofdschakelaar aan de achterzijde.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

ATTENTIE

Gebruik daarom de loopband nooit zonder vooraf de veiligheidsclip ① zorgvuldig aan uw kleding te bevestigen. Controleer voor het begin van de training of de veiligheidsclip goed vast zit.

De loopband kan alleen in bedrijf worden genomen, als de veiligheidssleutel ② in het contactpunt van de computer-console is gestoken.



De functie van de veiligheidssleutel is de loopband bij een val of bij andere noodgevallen meteen te stoppen.

Als de veiligheidssleutel ② weer in de console wordt gestoken, moeten alle eventueel vooraf ingevoerde trainingsprogramma's of parameters opnieuw worden ingevoerd!

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN

fig. 1

fig. 2

START:
Met de START-knop kunt u de training te beginnen. Als u de training onderbroken heeft, kunt u weer verder gaan door weer op de START-knop te drukken.

RESET/STOP:
De RESET / STOP-knop om de loopband te zetten tot houd u aan een stilstand of door op de geselecteerde programma's en reset waarden.

SLOPE (INCLINE):
Gebruik de pijltjestoetsen om de helling van de loopband aan te passen . Met de pijltjestoetsen op de linker handgreep (zie figuur 1) deze instelling kan ook veranderen.

EINGABE:
Met behulp van de ENTER-toets om training parameters in te voeren.

MODE:
Door op de MODE toets om een bepaalde kies een opleiding.

TEMPO (SPEED):
Gebruik de pijltjestoetsen om de snelheid van de aan te passen Loopband of pretenderen te wijzigen in 0,5 kmh stappen. Met de pijltjestoetsen op het rechter handvat (zie figuur 2) kan worden. Ook controleren deze instelling.

SLOPE 9/6/3:
De sneltoetsen kunt u een 9/6/3 het instellen van de juiste toonhoogte.

TEMPO RUN/JOGGEN/WALK:
Met de speed dial-knoppen RUN/JOG/WALK, kunt u een vooraf bepaalde snelheid in te stellen naar rechts.

RUN: 9 km/h JOGGEN: 6 km/h WALK: 3 km/h

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-120 22.05.12 15:35

WEERGAVE-INFORMATIE

Volgende weergegeven informatie kan worden opgeroepen:

1. TIME (tijd)
   De computer geeft de ingestelde trainingstijd weer. Bij invoer van een vastgestelde tijd loopt de tijd terug (countdown). Na het bereiken van de vastgestelde waarde stopt het apparaat en klinkt een akoestisch signaal.

2. SPEED (tempo)
   De computer geeft de ingestelde doelsnelheid in km/h aan.

3. DISTANCE (afstand)
   De computer geeft u de afgelegde afstand weer. Bij invoer van een vastgestelde afstand loopt de weergave terug (countdown). Na het bereiken van de vastgestelde waarde stopt het apparaat en klinkt een akoestisch signaal.

4. CALORIES (calorieën)
   De computer geeft de tijdens de training verbrande calorieën weer. De weergave loopt na de invoer van het aantal te verbranden calorieën terug (countdown) naar nul. Na het bereiken van de vastgestelde waarde stopt het apparaat en klinkt een akoestisch signaal.

5. PULSE (pols-/hartslag)
   De PULSE-weergave geeft uw huidige polsfrequentie in hartslagen per minuut weer. De weergave kan slechts correcte waarden weergeven, als u beide sensoren goed met uw handpalmen vastpakt. Het kan soms max. 2 minuten duren tot de polsfrequentie wordt weergegeven.

6. INCLINE (helling)
   De computer geeft de ingestelde hellingwaarde weer.

7. PROGRAM
   De computer geeft het ingestelde trainingsprogramma weer.

TRAININGSPROGRAMMA

A Trainingsprogramma's (P1–P24/H1)

Er staan u 24 verschillende trainingsprogramma's ter beschikking. Een trainingseenheid duurt steeds 30 minuten. De programma's P1–P14 onderscheiden zich in de volgorde van de loopbandsnelheid. De programma's P15–P24 onderscheiden zich daarentegen in de loopbandsnelheid en de hellinginstelling. Daarom zijn zij alleen geschikt voor mensen met een goede conditie.

In het H1-programma voert u de gewenste trainingstijd (min. 5 minuten) in, evenals uw persoonlijke doelpolsslag (60–220 BPM) via de INVOER-knop. De computer past hierbij om de 15 seconden de helling van de loopband aan uw doelpolsslag aan.

Met de MODUS-knop en de TEMPO-pijlknoppen kunt u een van de 24 trainingsprogramma's resp. het H1-programma selecteren. Het huidige trainingsprogramma wordt midden in het rechter displaygebied (P1–P24/H1) weergegeven. Door indrukken van de START-knop kunt u het geselecteerde programma starten.

Een individuele aanpassing van de snelheid of de helling is tijdens de training steeds mogelijk via de TEMPO- resp. HELLING-pijlknoppen.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-121 22.05.12 15:35

PROGRAMMA OVERZICHT

Programma P1

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programma P2

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1

Programma P3

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Programma P4

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programma P5

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2

Programma P6

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1

Programma P7

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2

Programma P8

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	9	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

Programma P9

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2

Programma P10

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	3	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2

Programma P11

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

Programma P12

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	7	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Programma P13

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	8	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2	1	4	6	8	6	6	4	4	2	2

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-122 22.05.12 15:35

Programma P14

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

Programma P15

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2
Neiging	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	3	4	5	6	3	4	5	6	5	4

Programma P16

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Neiging	2	4	5	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	2	4	6	8	10	11	10	8	6	4

Programma P17

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6
Neiging	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3	3	7	7	9	11	9	7	7	3	3

Programma P18

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2	1	2	6	6	8	10	6	6	2	2
Neiging	7	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	2	1	2	1	2	1	1	2	0

Programma P19

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2	1	3	4	5	2	3	4	5	3	2
Neiging	3	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0	1	1	2	3	4	4	3	2	1	0

Programma P20

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2	1	4	6	2	4	6	2	4	6	2
Neiging	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3

Programma P21

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7
Neiging	0	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	0	0

Programma P22

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	5	5	5	3	3
Neiging	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Programma P23

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	2	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5
Neiging	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Programma P24

Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
km/h	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	3	3	3	3	3	3	3	1
Neiging	0	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-123 22.05.12 15:35

B Training met trainingsparameters

U kunt in dit programma een van de drie te selecteren trainingsprogramma's instellen. Trainingsparameters zijn doelrichtlijnen die u afhankelijk van uw persoonlijke fitnessniveau, motivatie of beschikbare tijd kunt instellen.

Volgende trainingsparameters kunnen worden geselecteerd:

Parameter	Instelgebied	Stap	Opmerking
TIME (tijd)	0:00~99:00 Min	± 1:00	vastgestelde waarde = 5:00 min
DIST (afstand)	0.00~99.0 km	± 1	vastgestelde waarde = 5 km
CAL (calorieën)	10~9990 Cal	± 10	vastgestelde waarde = 500 Cal

Druk op de EINGABE-knop fur 3 Sec. om de gewenste trainingsparameter te selecteren en voer daarna met behulp van de STEIGUNGS ou TEMPO-knoppen de gewenste waarde in.

Als er geen trainingsparameter wordt opgegeven, kunt u met de EINGABE-knop naar de daarop volgende parameter springen.

Na invoer van de gewenste trainingsparameter kunt u met lopen beginnen. Druk daartoe op de START-knop. Het apparaat geeft onmiddellijk voor de start van de loopband een akoestisch signaal. U kunt door middel van de TEMPO-knoppen resp. de RUN/JOGGEN/WALK-knoppen de snelheid individueel aanpassen.De loopband bereikt na korte tijd de vastgestelde doelsnelheid. Ook kunt u de helling via de HELLING-pijlknoppen of de snelkeuzetoetsen 9/6/3 variëren.

De training wordt beëindigd zodra de opgegeven trainingsparameter is bereikt. Een geluidssignaal klinkt voordat dignal de loopband.

C Handmatig

U kunt in plaats van in een van de opgegeven trainingsprogramma's resp. trainingsparameters ook in het zogenaamde handmatige trainingsprogramma trainen. In dit programma kunt u de snelheid handmatig instellen resp. ook tijdens de training steeds aanpassen.

U start het handmatige trainingsprogramma door op de START-knop te drukken. Als u tevoren een van de trainingsparameters hebt ingesteld of een van de 25 trainingsprogramma's hebt geselecteerd, dan trekt u vooraf de veiligheidssleutel er even uit om de ingevoerde waarde te verwijderen. Het apparaat geeft onmiddellijk voor de start van de loopband een akoestisch signaal. De beginsnelheid bedraagt 1 km/h. U kunt de snelheid door middel van de TEMPO-knoppen resp. de RUN/JOGGEN/WALK-knoppen op elk moment tijdens de training individueel aanpassen. De loopband bereikt na korte tijd de vastgestelde doelsnelheid. Ook kunt u de helling via de STEIGUNG-pijlknoppen of de snelkeuzetoetsen 9/6/3 variëren. Het apparaat bereikt na een paar seconden de zojuist ingestelde doelsnelheid. De training wordt door indrukken van de STOP-knop beëindigd.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-124 22.05.12 15:35

Verzorging/onderhoud

WAARSCHUWING

Trek voordat u onderhoudswerkzaamheden uitvoert altijd de netstekker uit het stopcontact. LEVENSGEVAAR!

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen. Vloeistoffen moeten uit de buurt gehouden worden van de computer of de binnenkant van het apparaat, omdat deze onder bepaalde omstandigheden tot aanzienlijke functiestoringen kunnen leiden. In het onderste gedeelte van het trainingsapparaat kan zich door de riem rubber gaan afzetten. Dit is heel normaal.

Loopbandafstelling

ATTENTIE

Zorg ervoor dat de loopband tijdens de afstelling niet in bedrijf is. Trek voor uw veiligheid de veiligheidssleutel eruit.

Na langere gebruiksduur of na transport kan het vorkomen dat de loopband niet meer centraal is afgesteld of tijdens de training is „weggegleden". In dit geval moet de loopband opnieuw worden ingesteld, omdat anders schade kan ontstaan of functies worden beïnvloed.

Loopband centreren:

U kunt de loopband door middel van een M6-inbussleutel rechts aan de achterkant van het hoofdframe afstellen (zie afb.).

Als de loopband naar rechts wegglijdt, draait u de rechter stelbout naar rechts (max. steeds ¼ slag). Laat daarna de loopband min. 2 omwentelingen lopen om te controleren of de band goed is afgesteld. Herhaal evt. deze procedure tot de mat gecentreerd is.

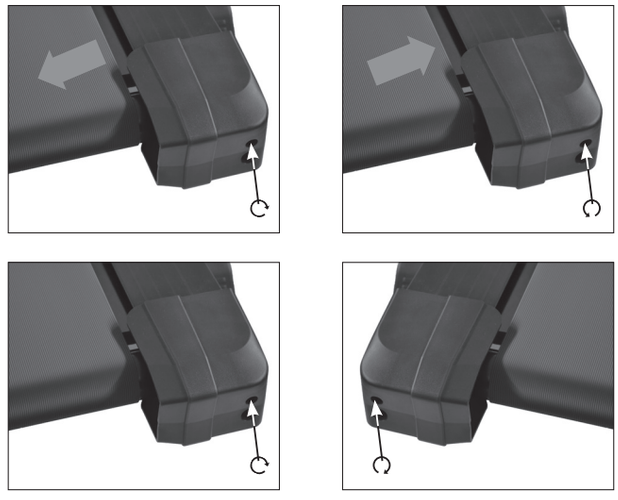
Als de loopband naar links wegglijdt, draait u de rechter stelbout naar links (max. steeds ¼ slag). Laat daarna de loopband min. 2 omwentelingen lopen om te controleren of de band goed is afgesteld. Herhaal evt. deze procedure tot de mat gecentreerd is.

Loopband spannen:

ATTENTIE

Let erop dat de loopband niet te strak gespannen is, omdat dit tot verhoogde slijtage of zelfs tot schade kan leiden.

U kunt de loopband door middel van de beide stelbouten aan de achterkant van het hoofdframe spannen (zie afb.). Draai de linker en rechter stelbout gelijkmatig steeds een kwart slag naar rechts (met de wijzers van de klok mee). Gebruik hiervoor een M6-inbussleutel.Zet daarna de loopband aan en controleer of deze nu voldoende is gespannen.



Herhaal de procedure net zo lang tot de loopband bij het lopen niet meer „wegglijdt". Draai de stelbouten echter nooit meer dan een kwart slag na iedere controle. Als de loopband te strak is ingesteld, stel dan beide stelbouten gelijkmatig losser af.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-125 22.05.12 15:35

Loopbandsmering

ATTENTIE

Zorg ervoor dat de loopband tijdens de afstelling niet in bedrijf is. Trek voor uw veiligheid de veiligheidssleutel eruit.

De loopband is zo geconstrueerd, dat deze slechts minimaal onderhoud behoeft. Het is echter noodzakelijk dat het loopdek van tijd tot tijd wordt gesmeerd. Een zorgvuldige smering garandeert een goede werking en verlengt de levensduur van het apparaat. Wij adviseren de eerste smering uiterlijk na de eerste 25 bedrijfsuren (2–3 maanden) en daarna om de 50 bedrijfsuren (ca. 5–8 maanden) uit te voeren. Zij maken gebruik van in de handel verkrijgbare siliconen olie of spray.

Controle

Til een kant van de loopband op en voel aan de bovenkant van het loopdek. Als u nog siliconen voelt, hoeft niet te worden gesmeerd. Als het oppervlak echter droog aanvoelt, dan moet u het loopdek nasmeren.

Smering

WAARSCHUWING

Breng niet te veel smeermiddel op – maximaal een halve tube per toepassing! Wis overtollig smeermiddel, dat er onder bepaalde omstandigheden aan de zijkant uitloopt, met een doek af GEVAAR VOOR VALLEN!

1. Til een kant van de loopband op.
2. Breng maximaal de helft van de tube smeermiddel (meegeleverd) aan op het oppervlak van het loopdek. (zie afb.)
3. Loop aansluitend ca. 3–5 minuten met een lage snelheid op de loopband, zodat het smeermiddel zich kan verdelen.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-126 22.05.12 15:35

Technische gegevens

Afmetingen:	ca. 178 cm (L) x 80 cm (B) x 138 cm (H)	Rijsnelheid:	1–16 km/h
Gewicht:	ca. 80 kg	toonhoogte aanpassen:	12-traps (1,25°–7,5°)
Klasse-indeling:	HB	Max. Doorloopvermogen:	1,3 KW
max. gewichtsbelasting:	130 kg	Maximaal vermogen:	2,2 KW

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen

Het fitnessapparaat mag aan het einde van de levensduur niet met het normale huishoudelijke afval worden verwijderd. Het moet op een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten worden afgegeven.

Recycling van verpakkingsmateriaal

Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-127 22.05.12 15:35

CE-conformiteitsverklaring

prophete keep moving

Index-01

Firma: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adres: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Merk: **Rex**

Aanduiding: **New York**

Model: **TX-600 tredmolen**
TX-800 tredmolen

Voor het genoemde product wordt bevestigd dat het voldoet aan de eisen van de volgende Europese richtlijnen.

2004/108/EG EMC-richtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 15.12.2004

2006/95/EG Laagspanningsrichtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 12.12.2006

De overeenstemming van het product met de richtlijnen wordt aangetoond door de volledige inachtneming van de geciteerde geharmoniseerde normen en niet geharmoniseerde normen:

EN 55014	Elektromagnetische compatibiliteit, eisen
EN 60335	Veiligheid van elektrische apparaten voor huishoudelijk gebruik
EN 61000-6-1	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm

Andre Fuchs
Technisch directeur
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Plaats van afgifte, Rheda-Wiedenbrück den 04.04.2012

Deze verklaring bekrachtigt de overeenstemming met de genoemde richtlijnen, garandeert echter geen eigenschappen in de zin van de productaansprakelijkheidswet.

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-128 22.05.12 15:35

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie
   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.
   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.
   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.
   - schade die terug te voeren is tot:
     – de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.
     – het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.
     – schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.
   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.
   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland

Telefoon: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland

Telefoon: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-129 22.05.12 15:35

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-130 22.05.12 15:35

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-131 22.05.12 15:35

Prophete GmbH u. Co. KG

Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück

eMail: si-service@prophete.net

Technische Änderungen vorbehalten · Nachdruck verboten · Stand 04/2012 · 88733 · © Prophete GmbH u. Co. KG

REX_Trainer_TX800_12.indd NL-132 22.05.12 15:35